ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ಮೇ ೧೯೯೭ ಬೆಲೆ ರೂ. ೧೦

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ರಹಸ್ಯ ಋತುಸ್ರಾವ

ಒಡಲಿಂದ ಮಡಿಲಿಗೆ

ಉಗುರಡಿಯ ಕಸ ಉದರಕ್ಕೆ ವಿಷ

ಶ್ರೀನಾಥ್ ಭುಜದ ನೋವಿನ ಬವಣೆ

ಆಯುಷ್ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

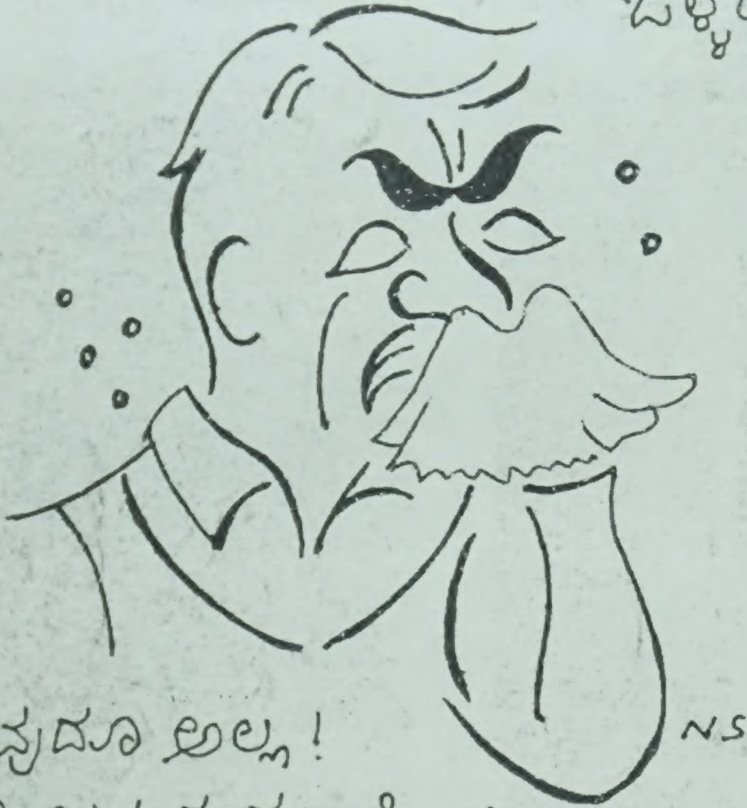
ಬೆನ್ನುನೋವು ತಡೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಹೊಣೆ

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಸಪ್ತ ಹಾನಿಗಳು

ಚಿತ್ರ-ಪಾಠ





ಸಪಾಸಿಟರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ ?

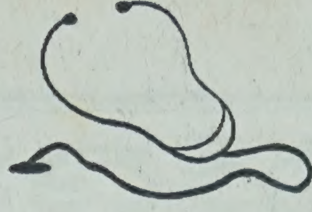
ಗುದನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಈ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು, (Cylinder), ಬುಲೆಟ್ (ಶಂಕು ವಿನಾಕಾರದ ಸೀಸದ ಗುಂಡು) ಆಕಾರವನ್ನು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ 'ಸಪಾಸಿಟರ್' ಗಳು (Suppositories) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ 'ಸಪಾಸಿಟರ್' ಗಳೆಂದರೆ ಗುದ, ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕರಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡಲು ಬಿಡುವ ಔಷಧದ ಶಂಕು ಅಥವಾ ಉರುಳೆಗಳು ಅರ್ಥಾತ್ ಔಷಧ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು.

ಗುದನಾಳದ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು ಅನೇಕವಿದ್ದರೂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ ವಿರೇಚಕಗಳು ಅಂದರೆ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳು, ಮತ್ತು 'ಗ್ಲಿಸೆರಿನ್' (Glycerine) 'ಗ್ಲಿಸೆರಿನ್' ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಜನ್ಯವಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೂನನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಿಹಿಯಾದ, ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ, ಶರ ಬತ್ತಿನಂಥ, ಮಂದ ದ್ರವ ! ಮುಲಾಮಿನಂ ತೆಯೂ , ಔಷಧದ ಅನುಪಾನವಾಗಿಯೂ ಸಿಡಿ ಮದ್ದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು, ಉಪ ಯೋಗ.)

'ಸಪಾಸಿಟರಿ' ಯನ್ನು ಗುದನಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬುಡಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಶೋಕಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾಶನ್‌ಗಾಗಿ, (ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ !) ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಂಗಸರು 'ಸಪಾಸಿಟರಿ' ಗಳನ್ನು ಗುದನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊಗಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬಾರದು ! ಏಕೆಂದರೆ ಉಗುರುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲ್ಮಶ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಬಹುದು (ಅಥವಾ ಗೀಚು ಗಾಯವಾಗಿ ಘಾಸಿಯೂ ಆಗಬಹುದು !)

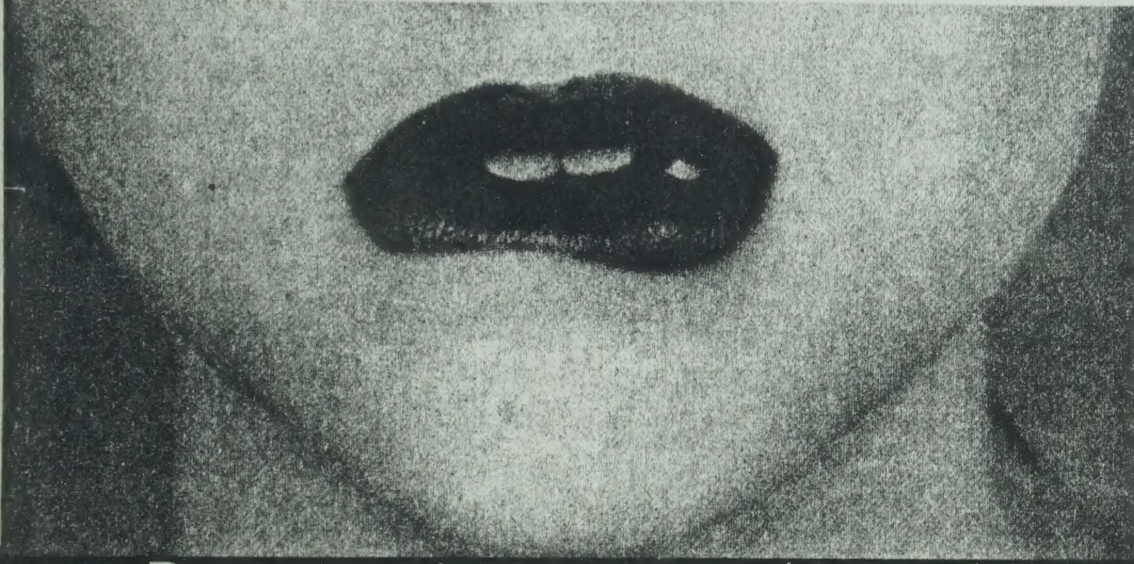
'ಸಪಾಸಿಟರಿ' ಗಳನ್ನು ಹೊಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವನ್ನು ತೇವಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುದನಾಳದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕರಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ 'ಸಪಾಸಿಟರಿ' ಗಳನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಒಳಗಿಡಬೇಕು.

◆ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ ಬಿ.ಇ., (ಸಿವಿಲ್)



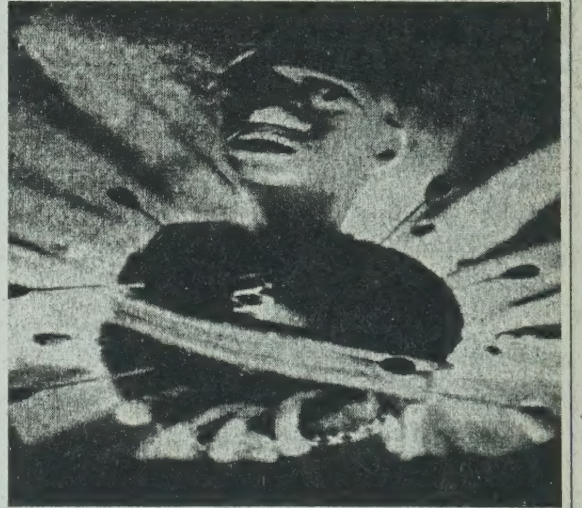
ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೪ | ಸಂಪುಟ - ೧ | ಮೇ - ೧೯೯೭









ವಿಶೇಷ ಪೋಸ್ಟರ್

ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಂಪುಟಗಳು

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ

ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಷದೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕಯುಗದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಹಲವು ಲೇಖನಗಳು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಎಂ.ವಿ.ನಾಗೇಶ್. ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು.

ಜೀವಧಾರೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಸಮಸ್ತ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಜೀವ ನಾಡಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ ಜೀವಧಾರೆ 'ಗುರು' ಬರಹ ಇಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಇಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪಾದಕೀಯ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಅಂತೆಯೇ ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಎಲ್ಲರೂ ಓದುವಂತಹದ್ದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಯುವಜನತೆ ಇಂತಹ ವಿಕೃತಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದು ಖಂಡನೀಯ. ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗಬಾರದ್ದು ಇಂದು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು.

ಶಂಕರಗೌಡ ಆರ್. ಪಾಟೀಲ. ರೋಣ.

ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕು.

ದಯವಿಟ್ಟು ಬ್ಲಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ.

ಪಿ.ವಿ.ಮುರಳೀಧರ ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ

ಮನಕಲಕಿದ ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್

ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್' ಬಗ್ಗೆಯ ಲೇಖನ ನನ್ನ ಮನಕಲಕಿತು. ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್ ಪಿಡುಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೇಖನ ಓದಿ ಮನಸ್ಸು ಖೇದಗೊಂಡಿತು. ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೆತ್ತ ವರು, ಶಿಕ್ಷಣಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಲೇಖನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ವೀರೇಂದ್ರ ಹುಮಾನಾಬಾದ, ನಾಲತ್‌ವಾಡ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕು

ಜೀವನಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಜೀವ ನಾಡಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಚಿಕೆಗಳೂ ಅಪಾರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಸರ್ಜರಿ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಮುಖದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳ ಲೇಖನ ವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ಜಿ.ಎಸ್.ವೆಂಕಟಾಚಲ ಯಲಹಂಕ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ

ಎಸ್.ಎಂ. ರುದ್ರಪ್ಪ ದಾಂಡೇಲಿ.

ಮನಸೆಳೆದ ಬರಹ

ತಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯು ನ್ಯಾಯವಾದಿಯೊಬ್ಬರಿಂದ ನನಗೆ ದೊರೆಯಿತು. 'ಜೀವನಧಾರೆ' ಸೌಜನ್ಯಪೂರ್ಣ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ತಮ್ಮ ಸತ್ಯ ಘಟನೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಕಕ್ಕಸದಲ್ಲಿ ಹಾವು ಎಂಬ ಲೇಖನಗಳೂ ಹಿಡಿಸಿದವು. ಅಂತೆಯೇ 'ಮೂತ್ರಾಮೃತ' 'ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ' 'ಹೇನುತೊಂದರೆ' ಮೊದಲಾದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲದೇ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವ ಲೇಖನಗಳಂತೂ ಸರ್ವಜನೋಪಯೋಗ ವಾಗಿವೆ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಿಕವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ದೊರೆತು ಜನತೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ವೀ.ಬ.ಭದ್ರಣ್ಣ ಬೈಲಹೊಂಗಲ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ದಾರಿ

ನಾನು ಕಲಾವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದರೂ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ನಡೆಯದಾಡುವ ಆರ್ಟ್‌ಗ್ಯಾಲರಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗಡೆ ಬೆಳೆದ ಮಗು, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಷಂಡರಸಂಖ್ಯೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಮಾನವ ಜನನದ ವಿಜಯಗಾಥೆ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪುನರ್‌ಸೃಷ್ಟಿ 'ಡಾಲಿ' ಕುರಿಯ ಜನನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾ ಯಿತು. ಈ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದವು.

ಸಿ.ಎನ್.ಅನಂತಕೃಷ್ಣ ಮಂಡ್ಯ.

ಸಂಜೀವಿನಿ

ಜೀವನಾಡಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ 'ಸಂಜೀವಿನಿ'ಯಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ವಿವಿಧ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿವರ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ, ಬರದಂತೆ ತಡೆ ಯಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮುಂತಾ ದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ೨೧ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿನ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು 'ಜೀವನಾಡಿ' ರಾಮಬಾಣ ವಿದ್ದಂತೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಸಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವೆ.

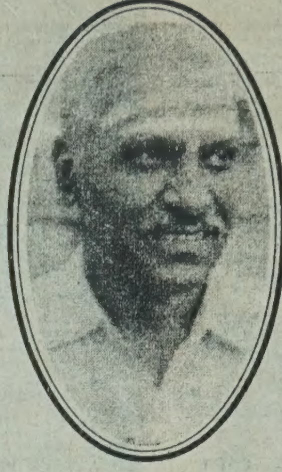
ಸುನೀಲ್‌ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.ಶಿರಗುಪ್ಪಿ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ.



ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಡಾ।ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮನವರ "ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು" ಎಂಬ ಕೃತಿಗೆ ೯೫ನೇ ಸಾಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುವ ಆರ್ಯಭಟ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದೆ. ಪಕ್ಕದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ದಿ: ೨೪-೨-೯೭ರಂದು ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಎಸ್.ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್ ಅವರಿಂದ ಡಾ। ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮನವರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ೯೬ನೇ ಸಾಲಿನ ಕನ್ನಡ ಲೇಖಕಿಯರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಇವರ "ಗೃಹಿಣಿಯರೇ ಕುಶಲವೇ" ಎಂಬ ಕೃತಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಬಳಗದಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಜೀವಧಾರೆ



ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು

ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು ಎಂದರೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ, ಭಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು ಎಂದರ್ಥ ಅಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ವೈಶಾಲ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತ್ಯಾಗ, ಸೇವೆ ಗಳ ಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೃದಯ ಎಂದು ಅದರ ಅರ್ಥ. ಹಲವಾರು ಜನರು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯ ಗಳಿಂದ, ಪರೋಪಕಾರಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯ ದವರು ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮೂರು ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಾ.ಡಿ.ವ್ಹಿ.ನಾಡಕರ್ಣಿ ಅವರದು. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರೊ.ವೈದ್ಯ ಅವರದು. ಮತ್ತೊಂದು ಡಾ || ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪನವರದು.

ಇವರ ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಿ ಗಳು ಎಂದು ಯಾಕೆ ಕರೆಯಬೇಕು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬಹುದು ನಿಜ. ಅದು ಯಾಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

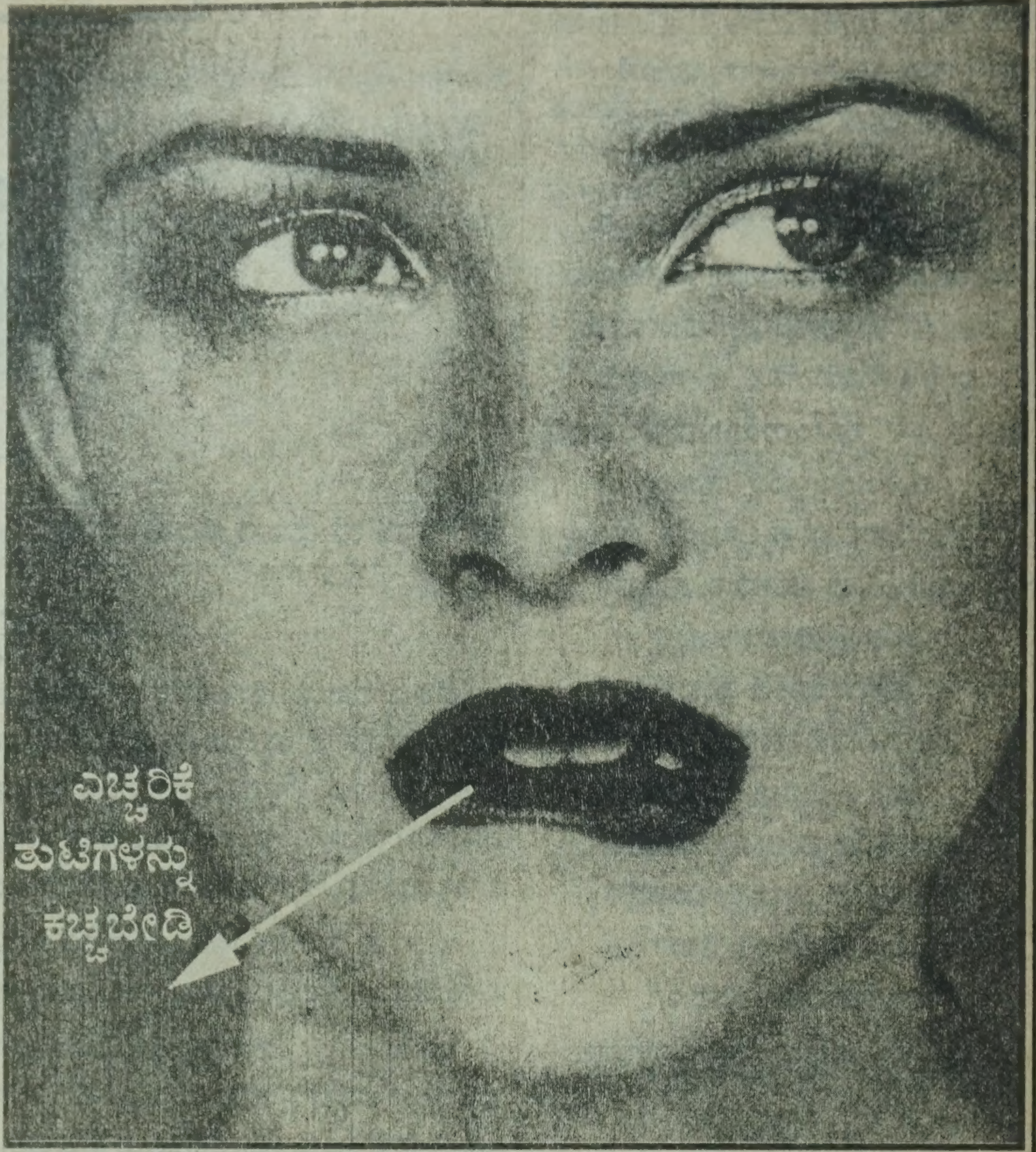
ಡಾ.ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾಶಿಕ್ಷಕನ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರು, ಬಡತನ ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರು, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಲಿತರು. ತೊಂದರೆ ಯಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಪಾಸು ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರು, ಯುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ 'ಸರ್ಜನ್' ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಎಸ್. ಪಾಸಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಕಲಿತು ಬರಲು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣ ಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಹಣ ಇವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ತಂದೆ ಸಾಲ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ, ಇವರಿಗೂ ಸಾಲ ಕೊಡು ವಂಥ ಶ್ರೀಮಂತರು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಕಲಿಯ ಬೇಕೆಂಬ ಹಠ ಇವರಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಿತು. ಒಂದು ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಾವು ವಾಸಿಸು ತ್ತಿದ್ದ ಊರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮನೆಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿನಂತಿಸಿದರು, ಊರವರು ಎಂಟಾಣೆಯಿಂದ, ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕೊಟ್ಟವರ ಹೆಸರು ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಹಣ ಎರಡನ್ನೂ ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡರು. ಬೇಕಾದ ಹಣ ಕೂಡಿತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದಿ ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಎಸ್. ಪಾಸಾಗಿ ಬಂದರು. ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸರಕಾರಿ ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಪಗಾರ ಬರಹತ್ತಿತು. ನಾಡಕರ್ಣಿಯವರು ತಮ್ಮ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ತೆಗೆದರು. ಹಣ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸಿದವರ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಎಂಟಾಣೆ, ನಾಲ್ಕಾಣೆಗಳನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿ ಪೈಸೆಯನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿಸಿದರು. ಜನರು ಸುಪ್ರೀತ ರಾಗಿ ಇವರನ್ನು ಹರಸಿದರು. ನಾಡಕರ್ಣಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗೆ ಏರಿದರು, ಅವರು ಹೋದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರು. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದರು. ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಕೆ.ಎಮ್.ಸಿ.ಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರೆಂದು (ಸುಪರಿಂಟೆಡೆಂಟ್) ನೇಮಕ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ದರು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಯಿತು. ಸದಾ ಕಾಲ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅವರ ಹಂಬಲವಾಗಿತ್ತು.

(೨೯ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

“ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಎಷ್ಟೋ ಅಂದವಾದ ಹೂಗಳಂತೆ ” ಹೆಣ್ಣಿನ ಚೆಲುವು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ ಕವಿಗಳು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹೂ ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ವರ್ಣಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಕವಿಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮೀರಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಚೆಂದದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲಾ ಇಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೈತುಂಬಿವೆ. ' ಹೂ ' ಅವಳ ಮುಡಿಗೇರಿದರೆ, ಸುವರ್ಣ ಅವಳ ಕೊರಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೃದು ರೇಷ್ಮೆಯಂತೂ ಅವಳ ಮೈಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ.

ಅವಳು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಮೆರಗು ಕೊಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ, ತನ್ನ ಇಮ್ಮಡಿಯ ಚೆಲುವನ್ನು ಮುಮ್ಮಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಆಯಾ ಹೆಣ್ಣಿನ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಖಂಡಿತಾ 'ಸುಂದರಿ' ಎಂಬ ಪಟ್ಟ ಗಿಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲಳು.ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನ ಅಪಬಳಕೆಯಾದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನೋಡುಗರ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಲಂಕಾರದ ಪ್ರಸಾದನಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಸೌಂದ ರ್ಯದ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಚೆಲುವನ್ನು ಅರಳಿಸುತ್ತವೆಯೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಳಸುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.



ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಸಪ್ತ ಹಾನಿಗಳು!

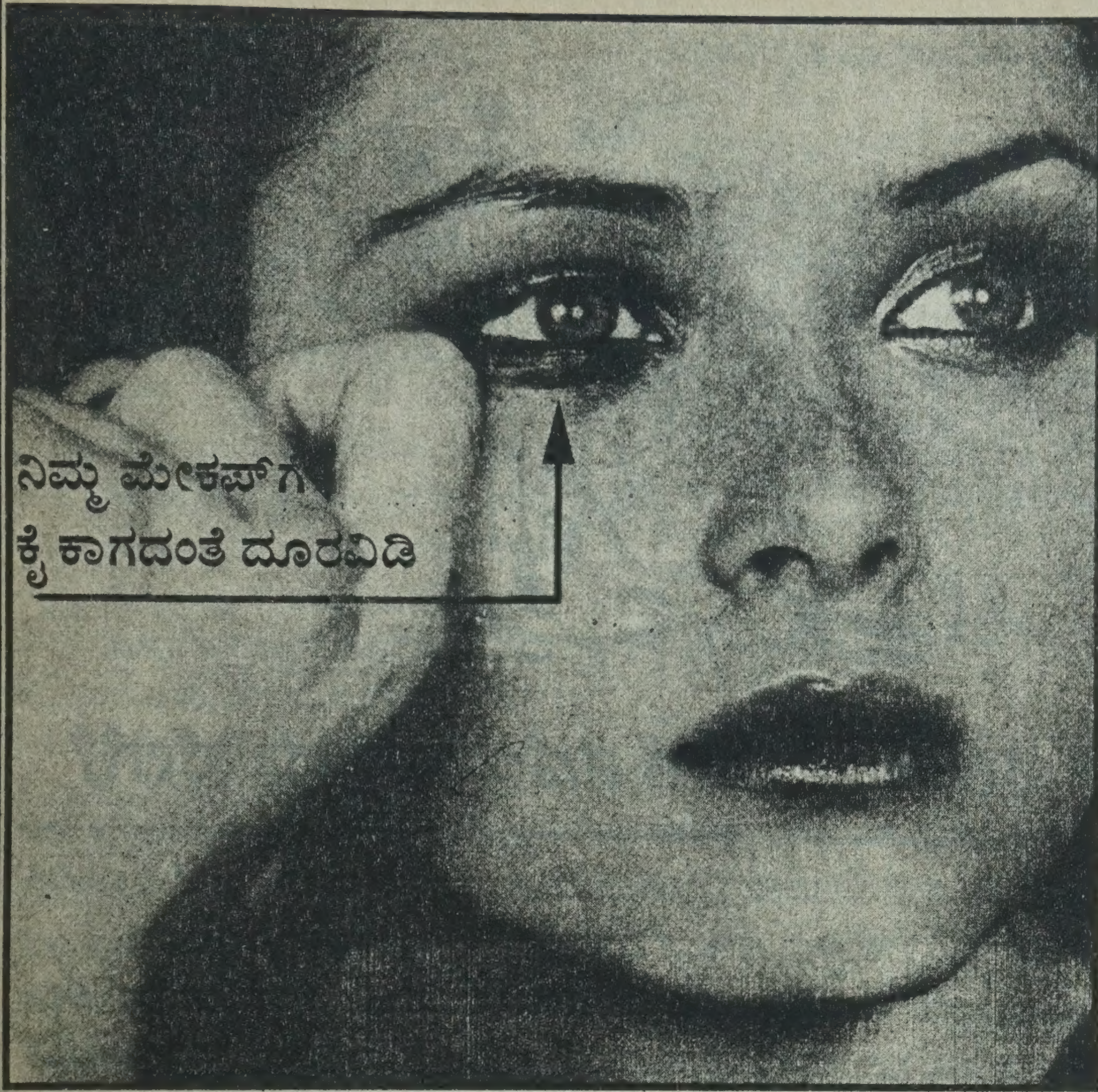
ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು.

೧) ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ

ಇಂದು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ತುಟಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ನಾಲಗೆಯಿಂದ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಂಜು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

೨) ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಂದಚೆಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಐ ಲೈನರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೇಕಪ್ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ.



ಐಲೈನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಸುವ ಪೌಡರ್ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

೩) ಉಗುರಿನ ಪಾಲಿಷ್



ಉಗುರುಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಗುರಿನ ಪಾಲಿಷ್ ಬಳಕೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಪಾಲಿಷ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮಾರಕವಾದ ಚಾಕು, ಬ್ಲೇಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಿಗುವ ಲೋಶನ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಬೆರಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪) ಕೇಶ ವಿನ್ಯಾಸ

ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಳಸುವ ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ನಂತರ ವಿನ್ಯಾಸ ತೆಗೆಯಲು



ಬಯಸಿದಾಗ, ತಲೆಗೂದಲು ಸಿಕ್ಕುಕಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೂದಲು ಬುಡಸಮೇತಕಿತ್ತು ಬರುವುದರಿಂದ ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇ ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫) ತುಟಿಗಳ ಸುತ್ತ ಕಲೆ

ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದರ ರಂಗುಪೂರ್ಣ ಹೋಗಿ ತುಟಿಯ ಸುತ್ತ ಬಿಳಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ಹೋಲುವ ತುಟಿ ಬಳಕೆಯ ಲೈನರ್ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

೬) ಕೆಂಪು ಕಣ್ಣುಗಳು



ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವ್ಯಾಸಿನ್‌ದ್ರವ ಹಾಕಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೆಂಪುರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.

೭) ಮೊಡವೆಗಳು



ಮೊಡವೆಗಳು ಇಂದು ಯುವಜನತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿವೆ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕಂಡ ಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಚರ್ಮ ಹಾಳಾಗಲು, ಶಾಶ್ವತ ಕಲೆಗಳಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯೊಳಗಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚರ್ಮದಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಕಲೆಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ●

ರಗ್ಗು ಹೊದ್ದರೂ, ಬೆನ್ನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಚಳಿಗಾಲದ ನಡುಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೇಸಿಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು. ಎಳ್ಳಮಾವಾಸ್ಯೆಗೆ ಎಳ್ಳು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಕಾಣುವ ಬಿಸಿಲು ಮೈಗೆ ಹಿತಕರ. ಶಿವರಾತ್ರಿಗೆ ಅವರೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚದರೂ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹ್ಲಾದ, ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಂತೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಗೆಯೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿವರಾತ್ರಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಶಿವಶಿವ ಎಂದು ಶಿವಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವರು. ಹೋಳಿಯ ರಂಗಿನಾಟದಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯ ರಂಗು ಬರುತ್ತದೆ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಣ್ಣವೇರುತ್ತದೆ, ತಾಪದ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೆಕೆ ಸಂಕಟ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಹನೆ, ಸಂಯಮ ಸಿಮೋಲ್ಲಂಘನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಬೆಂಡಾಗಿ, ಬಸವಳಿದು ಬಿದ್ದವರ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ, ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ.. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುವ ಸತ್ತವರ ಸುದ್ದಿಗಳು ಬರಸಿಡಿಲಿನಂತೆ ಎರಗುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮೇವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

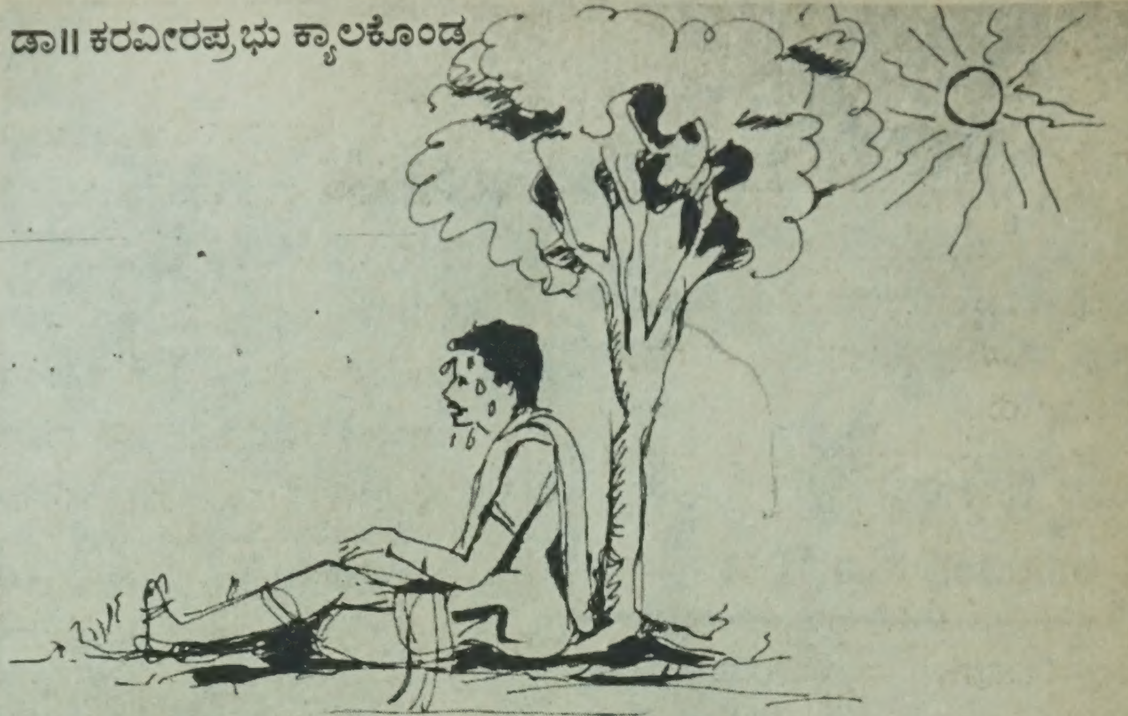
''ಉಷಾ ಸ್ಯ ಹಿರಸಾನ್ ಭೌಮಾನ್
ತಪ್ಪಾಚ ಜಗದಂ ಶುಭಿಃ
ವರೇತಾಚರಿ ತಾಂ ಭೀಮಾಂ
ರವಿರಾವಿಶತೇದಿಶಮ್''

ಎಂದು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಿಸಬಲ್ಲನು? ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿವೆ. ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಡಾನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ಶರೀರ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಣಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಟ್ಟು ಉಷ್ಣಾಂಶತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ತಾಕತ್ತು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವರ

ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಥಲಮುಸ್‌ದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು, ಉಷ್ಣಾಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ, ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಚಲಾವಣೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬಿಸಿತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಉಷ್ಣಾಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಅದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಶರೀರಾದ್ಯಂತ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆವರು ಹೊರ ಸೂಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶರೀರ ಬೆವರಿದರೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಬೆವರಿನ ತೇವ ಆವಿಯಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ತಣ್ಣಗಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ''ಕೂಲಿಂಗ್ ಎಫೆಕ್ಟ್'' ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವರ. ಬೆವರಿನೊಡನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಹೊರ ಹೋಗಿ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರ ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಎರಡೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ನರ್ತಿಸುವುದು.



♦ ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೋಳಿಯ ರಂಗಿನಾಟದಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಣ್ಣವೇರುತ್ತದೆ, ಈ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬೆಂಡಾಗಿ, ಬಸವಳಿದು ಬೀಳುವ ಮಾನವನು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಿಸಬಲ್ಲನು? ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವರವೇನು? ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನು?

ತಪ್ಪು ತಿಳವಳಿಕೆಗಳು

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ತಿಳವಳಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಅಜ್ಞಾನ, ಅಶಿಕ್ಷತೆಗಳ ಲಾಭಪಡೆದ ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬಬಲ್‌ಗಮ್ ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಇವು ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಬಯಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸ ಬಹುದೇ ವಿನಃ ದಾಹವನ್ನು ದಮನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತಂಪು ಅನುಭವ ನೀಡಿದರೂ ಅವು 'ಉಷ್ಣ ಜನಿಕಗಳು' ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳವಳಿಕೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವದಿಂದ ಇಂಥ ತಪ್ಪು ತಿಳವಳಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಇವೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆಯ ಬಗೆಗಳು

ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಯಾರು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲರು?

''ಅಹೋನಿದಾಘೋತ್ಥ ಭಯಾದಿವೆಶೋ
ಬಿಭರ್ತಿಗಂಗಾಂ ಜಲದೌ ಸ ಶೇತಿ
ರಮಾಪತಿಃ ಪಂಕಜ ವಿಷ್ಟ ರಶ್ಚ

ಚತುರ್ಮುಖಸ್ತಂ ವಿಷ ಹೇತ ಕೋನ್ಯಃ''

ಶಿವ ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಗೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತನು, ವಿಷ್ಣು ಕಡಲಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದ. ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಮಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟ. ಅಂದಾಗ ನಮ್ಮಂಥ ನರರ ಪಾಡೇನು? ಬಿಸಿಲಿನ ಬಾಧೆ ಸಹಿಸುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವರು ವಾದಿರಾಜರು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಿಸಿಲಿನ ಬಳಲಿಕೆ ಸೂರ್ಯಘಾತ (Sun stroke), ಉಷ್ಣಾಘಾತ (Heat Stroke) ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದು, ಸಾವು-ನೋವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು. ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲೇ ಅನಾಹುತಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಾಘಾತ

ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮೈಯೊಡುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಸುತ್ತುವರಿದ ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ ವಾತಾವರಣದ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಉಷ್ಣಾಘಾತ ಹೆಡಮುರಿಗೆ ಹಾಕುವುದು.

ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಕ್ಕ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ, ಗಾಡಿಯಿಂದ ದುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೂಲಿ ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ದೇಶ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಬಿಸಿರಕ್ತದ ತರುಣ ಉಷ್ಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಘಾತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

''ಜೀವಾಮೃತ''

ಐದು ಲೋಟ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ★ **ಬೊಗಸೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ**
- ★ **ಮೂರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆರೆಸಿ.**
- ★ **ಎರಡು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚಿಟಕಿ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಹಾಕಿ.**
- ★ **ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ.**

ಈ ಪಾನಕ ಅತಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಣಿದು ಬಂದವರಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಇದು ಅಗತ್ಯ ನೀರು, ಲವಣ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಿಡಿಯುವಂತಹ ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಸೂರ್ಯಾಘಾತದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ತಲೆ ಸುತ್ತಬಹುದು, ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು, ಚರ್ಮವು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒಣಗುವುದು, ಮುಖ ಅಂಜುರಿಯ ಹಾಗೆ ಕೆಂಪಗಾಗಬಹುದು, ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮೈ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚು ತುಂಬಿದಷ್ಟು ಸಂಕಟ ಸುರಿಯುವುದು. ಚಡಪಡಿಸಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗ ಬಹುದು. ನಾಡಿ ಬಡಿತ ತ್ವರಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜ್ವರ ೧೧೦ ಡಿಗ್ರಿ ಫೆರನ್ ಹೀಟ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ತುಂಬಲಾರದ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸಿ, ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಬಹುದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರೂ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೂರ್ಯಾಘಾತ ಅಪ್ಪಿದಾಗ ಅಸು ನೀಗುವುದು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ

ಜ್ವರ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆ ತರಲು ಆತುರ ಪಡದೆ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರ ಪಟ್ಟಿಹಾಕಬೇಕು. ಮೈಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಬೇಕು. ಬರ್ಫದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸುತ್ತ ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಜನರು ಮುತ್ತುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಆಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಫ್ಯಾನು (ಇದ್ದರೆ) ಹಾಕಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನಾದ ಮೇಲೆ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಬಿಸಿಲಿನ ಬಳಲಿಕೆ

ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರತೆಯು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಬಳಲಿಕೆಯ ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಜ್ಞನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅಶಕ್ತತೆಯ ಅಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುರಿಯುವ ಬೆವರಿನಿಂದ ಚರ್ಮವು ತಂಪಾಗಿದ್ದು, ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟಿರುವುದು, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ವಾತಾವರಣದ ಬಿಸಿಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ನಿರ್ಭಾಗ್ಯರು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

''ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಾತ್ ಹಿ ಪಂಕಸ್ಯ ದೂರಾದ

(೧೧ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)



ನೆರೆಹೊರೆಯೆಂದ ಮೇಲೆ ತಕರಾರುಗಳು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ನಗುನಗುತ್ತಲೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೆರೆ ನೆರವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೊರೆಯಾಗಬಾರದಲ್ಲವೆ !..

ನೆರೆಮನೆ ಇದ್ದಾಗ ಏನಾದರೂ ರಗಳೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಿ ವಿವಾದ, ಕಸದ ಗಲಾಟೆ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿವಿ, ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಅತಿ ಗದ್ದಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟಿ, ಶಿಸ್ತು ಮೀರಿದ ಹುಡುಗರು ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆರೆ ಹೊರೆ ಯಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚುವ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಮೊದಲನೆಯವರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯವರನ್ನು ನೀವು ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಹೇಳಲಾಗದು.

ಆದರೆ ಎರಡನೆಯವರು ಇಷ್ಟನ್ನಂತೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳುವವರು ತಡವಾಗಿ ಏಳುವವರಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಯಾಗುವಂಥ ಸದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು.



ನೆರೆ "ಹೊರೆ" ಯಾಗಬಾರದು!

ತೆರೆದರೆ ಮುಚ್ಚಬಹುದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಗುವುದುಂಟು. ಇಬ್ಬರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಕತೆಯಿದು. ಒಬ್ಬ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಕಾರ್ಮಿಕ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್.

ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ರ ಮನೆಯ ಮಾವಿನಮರದ ಒಂದು ಕೊಂಬೆ ಕಾರ್ಮಿಕನ ಮನೆ ಕಡೆಗಿತ್ತು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಕೊಳೆತರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಳಿಲು ತಿಂದು ಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆತ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಎಸೆದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಜೊತೆಗೆ ಒಳಬರಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಗೇಟು ತೆರೆದಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಕಾರ್ಮಿಕನ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಬಯಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಜಗಳ. ಕಡೆಗೆ ಕಾರ್ಮಿಕ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮಿಲಿಟರಿ ಬೊಂಬೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಹೆಸರು ಬರೆದುಬಿಟ್ಟ.

ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋದರು. ಜಡ್ಜ್‌ರೆದುರು ಇಬ್ಬರೂ ಇವೆಲ್ಲ ನಮಗರಿವಾಗದಂತೆಯೇ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಇದ್ದು ನೋಡಿ. ಗೇಟುಮುಚ್ಚಿದ್ದರೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ತೆರೆದಿದ್ದರೆ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದರು ಜಡ್ಜ್.

"ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು" ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಸಾಧುಸಂತರು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದರಂತೆ ಬಾಳುವುದು ಬಹುಪಾಲು ಯಾರಿಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ತಜ್ಞರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧) ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೌಜನ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ: ನೀವು ಗದ್ದಲದ ಪಾರ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆರೆ ಮನೆಯವರು ಬಂದಿದ್ದಾರೋ ನೋಡಿ, ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ಮೊದಲೇ ಈ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮರದ ರೆಂಬೆ ಆಚೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆ ರೆಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨) ಮಿತ್ರರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಎರಡು ಕಾಂಪೌಂಡುಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಸ ಬೇಲಿ ಹಾಕುವಾಗ ೬ ಸೆಂ.ಮೀ. ಬೇಲಿ ಈಚೆ ಬಂತು. ಆಸ್ತಿ ಮಾರುವಾಗ ಇದೂ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಬೈಟು ಕಾಫಿಯಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಮರೆತರು. ಮೊದಲೇ ಅವರು ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಈ ವೇಳೆಗೆ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಅಲೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಿತ್ತು.

೩) ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ: ಇಬ್ಬರು ಏಳು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಪರಸ್ಪರ ಅವರಿವರಲ್ಲಿ ದೂರು. ಕೊನೆಗೆ ಪೊಲೀಸರಲ್ಲಿಗೇ ದೂರೊಯ್ದರು. ಅವರು ತೀರ್ಪುಗಾರರೊಬ್ಬರನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಇದೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಕೇಳಲು ಹೋದೆ. ಆಕೆ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ನೋಡಿ, ಈಗ ಮಾತನಾಡಲಾಗದು ಎಂದು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡರು ಎಂದರು ಆಕೆ.

ಹೌದು, ಅಂದು ಇವರು ಬರುವಾಗ ನಾನು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡುವೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ, ಏನೆಂದು ಕೇಳುವ ಮೂಡಿನಲ್ಲಿ ನಾನಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದಳು ಮತ್ತೊಬ್ಬಾಕೆ.

ನೋಡಿದಿರಾ, ಸುಮ್ಮನೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮಾತು ಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ನೆರೆಯವರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳ ಬಾರದು. ಆ ತೊಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ ಎಂಬು ದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ರೇಡಿಯೋ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಾರೀ ಶಬ್ದದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಮಕ್ಕಳು ಓದಲು ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

೪) ದಾಖಲೆ ಇಡಿ: ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ನಾಯಿ ರಾತ್ರಿ ಬೊಗಳುತ್ತದೆನ್ನಿ. ತಾರೀಖು, ಸಮಯ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರದ ಬಳಿಕ ನೋಡಿದರೆ ನಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಕೂಗುತ್ತದಷ್ಟೆ

ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಮನೆಯವರು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಈ ವಾರ ಇಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೂಗಿತೇ, ಅದನ್ನು ಆಚೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಾವೇ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ದಾಖಲೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫) ಕಾನೂನು ನೋಡಿ : ಎಲ್ಲ ನಗರಸಭೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಕಾನೂನುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಹಾಕಬಾರದು. ಹಾಕಿದರೆ ಆತನಿಗೆ ಆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಗಣ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೊಡಿ. ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ಅಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಲಾಯರ್ ನೋಟೀಸು ಕೊಡಿ. ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ,

೬) ಬೆಂಬಲ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಒಂದು ನಾಯಿ ರಾತ್ರಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರೆ ನಾಯಿ ಓನರ್‌ನನ್ನು ನೋಡಲು ಭಯವಾಗಬಹುದು; ಅಥವಾ ಮುಲಾಜು ಸಂಕೋಚ ಕಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಕೇಳದೇ ಇರಬಹುದು.. ಸುತ್ತಲಿನ ಹತ್ತು ಮನೆಯವರು ಸೇರಿ ನಾಯಿಯ ಗಲಾಟೆ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಆ ರಾತ್ರಿ ನಾಯಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು.

ಪೊಲೀಸರನ್ನು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆಲೋಚಿಸಿ. ಕಾನೂನು ಹಾದಿಯೇ ಅನಿವಾರ್ಯವೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಮುಂದಡಿಯಿಡಿ. ಪೊಲೀಸರಂತೂ ಇಂಥ ಕೇಸ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಖಂಡಿತ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೊಲೀಸರು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೆ ರೌಡಿ ಗುಂಪೊಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆನ್ನಿ. ಆ ದೂರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿರುವವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರಿಗಿಂತ ಮನೆ ಓನರ್, ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಯಕ, ಸರ್ಕಾರಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗುರುತಿನವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲರು.

ನೆರೆಹೊರೆ ಎಂದೂ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲ, ಆಗಬಾರದು. ಬೇಕಾದುದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂತು ಮಾತನಾಡುವ ತಾಳ್ಮೆ ಅಷ್ಟೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ ಆಪತ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.



ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಡಿ

ಮನೆಯಲ್ಲೋ ಹೊರಗೊ ತಯಾರಿಸುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೋಧಿಸುತ್ತಿ ರುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ನಾರು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು (Fibre) ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ನಾರಿನಂಶ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವುದು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಗಳಿಂದಲೇ. ಆದುದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು, ಸರಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಕೈಗೊಂಡು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಅತಿಥಿ ಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ.

(೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ಪರ್ಶನಂವರ'' ರೋಗ ಬರದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಣತನವಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಅಡ್ಡಾಡದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ತಲೆಗೆ ಟೋಪಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹ್ಯಾಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಛತ್ರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂಥ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದೆಂದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಂತೆ. ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿಯ ಜನ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿವರೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಏಕೆ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಗುರಿಯಾದರೆ ಚರ್ಮದ ನೈಜ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಅಭಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ''ಡಿ'' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಿಗುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಲಿನ ಜಾಸ್ತಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಅವರು 'ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ'ದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಅವರ ಅನುಕರಣೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ದಣಿವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಥೇಚ್ಛ ಭೋಜನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಜನ ನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಬಿಸಿ ಹವೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಾರದು, ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಹೊಗೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇರಬಾರದು, ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದ ತೋಳ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ವಯೋವೃದ್ಧರು ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರಗಳು ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಪಾಲಿಸ್ಟರ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ರಂಧ್ರರಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಸೆಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಗೊಂದು ಮಾತು. ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತ ಭೂಮಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಉಗುರುಗಳು ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಆಯುಧಗಳಂತೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಲೆ ಕೆರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಕಂಕುಳ, ತೊಡೆಯ ಸಂದು ಹಾಗು ಇನ್ನಿತರ ದೇಹದ ಏನೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆರೆದಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸು ಉಗುರುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಜಮೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಲಸೆಲ್ಲ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದು. ಆಗ ಉದರದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?



ಉಗುರಡಿಯ ಕಸ ಉದರಕ್ಕೆ ವಿಷ

ಉಗುರುಗಳು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳು. ಚರ್ಮದಿಂದಲೇ ಚಿಗುರುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು, ಬೆರಳು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧ ಅಥವಾ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಅಂಗ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವು ನಿಜವಾದ ಆಯುಧಗಳು. ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆ, ಬೆಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಯುಧದ ಮಹತ್ವ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜರಂಥವರು 'ಹುಲಿ ಉಗುರು' ಎಂಬ ಆಯುಧದಿಂದ ತಮ್ಮ ವೈರಿಯನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಇತಿಹಾಸ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಖಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳು ಖುರಗಳ ರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗೆಂದು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನ ಉಪಯೋಗ ಏನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತೆ ಅವು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುವು. ಕೆಲವು ಜನರು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಯುಧಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಟ್ಟು ಶೃಂಗಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಕಲಾವಿದರು ತಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಲೆಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಗುರಿನ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನ ಹಲವಾರು ಹಾನಿಗಳನ್ನು ತರುವುದು. ತಲೆ ಕೆರೆಯುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ತಲೆ ಕೆರೆದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸು ಉಗುರುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಂಕುಳು ಕೆರೆಯಬಹುದು, ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯಬಹುದು. ದೇಹದ ಏನೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯಬಹುದು. ಕೆರೆದಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸು ಉಗುರಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಜಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಜಮೆ ಆದ ಹೊಲಸೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದು.

ಉಗುರಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ವಾತಾವರಣದ ಧೂಳು, ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇವೂ ಸಹ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವವು.

ತುರಿಸುವ ಚಟವುಳ್ಳವರ, ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಉಗುರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿಯ ಹೊಲಸನ್ನು ಕೆರೆದು ಶೇಖರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಕಿಲಬಿ ಹುಳದ ತತ್ತಿಗಳು, ಹೇನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಗಜಕರ್ಣ ಬೂರಸಿನ ಸೂಡುಗಳು, ಕೂದಲಿನ ಜಿಡ್ಡು, ಜಂತು ಹುಳದ ಮರಿಗಳು, ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಸಾರದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ಹಂಕನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಹ ಉಗುರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ ಅದೊಂದು ಜಗತ್ತೇ ಎನಿಸಬಹುದು. ●

ಅಸ್ವಚ್ಛ ಉಗುರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು.

ರೋಗಕಾರಕ	ರೋಗಗಳು
ವೈರಸ್	ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೋ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ	ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಬೇದಿ, ವಾಂತಿ, ಆಮಶಂಕೆ.
ಆದಿಜೀವಿ	ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ ಭೇದಿ
ಹುಳುಗಳು	ದುಂಡುಹುಳು, ಚಾವಟಿ ಹುಳು ದಾರದ ಹುಳು ನಾಯಿಹುಳು (ಹೈಡಾಟಿಡ್ ರೋಗ)

ತೊಂದರೆಗಳು

ಉಗುರಿನ ಕೆಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಈ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಇಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಕತ್ತರಿಸ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೂ ಸಹ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು ! (ಭಾಗ - ೩)

ಆಯುಷ್ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಗಳು



● ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

(೧) ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು

ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮಗೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಬಗೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ''ಅಂದ್ ಮೇಲೆ ತಡವೇಕೆ? ಔಷಧಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳ್ರಿ.....ಅವು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತೆ ಅಂತ ವಿಳಾಸ ಕೊಡ್ರಿ...ರೊಕ್ಕ ಎಷ್ಟಾಗ ಬಹುದ್ರೀ ಸಾಹೇಬ್ರ....'' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ

★ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಯೌವನವನ್ನು ಜಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ.

★ ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಇವು ತೀರಾ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ !

★ ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲೇ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಐದನೆಯದಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇರೀತಿಯ ಲಾಭ ದೊರೆಯ ದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಓದಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ.

೧. ಮಾನವ ಬೆಳವಿನ ಹಾರ್ಮೋನು

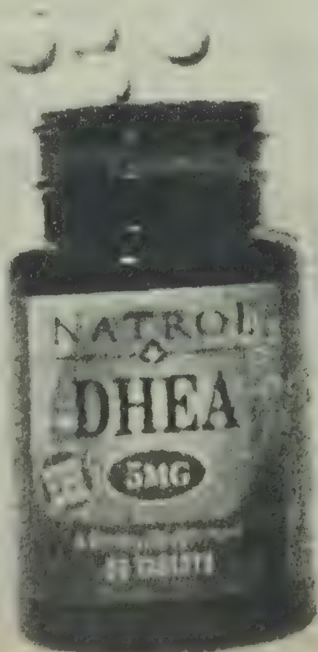
ಭರವಸೆ: ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಾನವ ಬೆಳವಿನ ಹಾರ್ಮೋನು. (ಹ್ಯೂಮನ್ ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನ್) ನಾವು - ನೀವು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಂದು ಶಿಶು, ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸ ಬೇಕಾದರೆ, ಬಾಲ್ಯಧಿಂದ ಹದಿಹರಯಕ್ಕೆ, ಹದಿಹರಯದಿಂದ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾ ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಈ ಬೆಳವಿನ ಹಾರ್ಮೋನು !

ಇದನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವವ ರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ? ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುವ ಚರ್ಮ ಮಿರಮಿರನೆ ಹೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿನಾವಣಾ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ತ್ತದೆ ! ಇವೆಲ್ಲ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಯೌವನದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲವೆ !

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ : ಇದು ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಔಷಧಿಗೆ ಸುಮಾರು ೨೦,೦೦೦ ಡಾಲರ್ ಬೇಕು. ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒಳ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಾಗಬಹುದು !

DHEA

ಭರವಸೆ : ಇದು ಡೀಹೈಡ್ರೋ ಎಪಿ ಆಂಡ್ರೋ ಸ್ಟೀರೋನ್ ಎಂಬ ಉದ್ದ ಹೆಸರಿನ ಮೊದಲಕ್ಷರಗಳು. ನಾವು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಪುಂವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳನ್ನು 'ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್ಸ್' ಎಂದು, ಸ್ತ್ರೀ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆ ರಾನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ DHEA. ಹಾಗಾಗಿ ಮುದಿತನದೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಏನಾಗಬಹುದು ? ಗಡಿಯಾರದ ಚಾಲನೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದೆ ? ಅಥವಾ ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಕೀ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಯೌವನ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದೆ ? ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯು ಬಲ ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ : ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವೇಗವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಯೌವನವನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ. ಮುದಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ DHEA ನೀಡಿದಾಗ ಅವು ಯುವ ಇಲಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆಯೆ ಈ DHEA ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಔಷಧಿಗೆ ೫-೧೦ ಡಾಲರ್ ಸಾಕು!

೩. ಮೆಲಟೋನಿನ್

ಭರವಸೆ: ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಪೈನಿ ಯಲ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ. ಅದು ಮೆಲಟೋ ನಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ : ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ೦.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಲಟೋನಿನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಿರಾದರೋ, ಮರುದಿವಸವಿಡೀ ಸ್ತಿಮಿತ ದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿದವರಂತೆ ತೂರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೫-೧೦ ಡಾಲರ್ ಆಗಬಹುದು.

೪. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್

ಭರವಸೆ : ಇದು ಪುಂವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ : ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಗಂತಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಆದ ಡ್ಝ ನನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಮಾರು ೫೦-೧೦೦ ಡಾಲರ್ ಆಗಬಹುದು.

೫. ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು

ಭರವಸೆ : ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು "ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆಯುವ" ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು (ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್). ಉದಾ : ಬೀಟ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ, ಸ್ಪಿರುಲೀನ್, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ: ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ದ್ವಂದ್ವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಬೀಟ-ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿವೆಯಂತೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಪೌರಾತ್ಯ ಔಷಧಗಳು

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಒಂದು ರೀತಿ ಕಣ್ಣು ಮರೆ ಮಾಡಿದ ಕುದುರೆಗಳಂತೆ! ತಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು, ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೆ! ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಪ್ರಥಮ ಆಕ್ಷೇಪ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೋರದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಲೂಯಿಪ್ಯಾಶ್ಚರ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಇರುವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲಿನಿಂದ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದ್ದದ್ದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಗಳು ತಾನೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಔಷಧಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಜನರ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪೂರ್ವದೇಶಗಳ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೀನೀಯರ ಔಷಧಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅವರ ಗಮನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹರಿದಿದೆ.

ಚೀನೀ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ತನ್ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುವ ಹಲವು ಔಷಧಗಳಿವೆ. 'ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್' ನಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ FDA (ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್) ನಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ, ಈ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಮಗೆ ಗುಣ ಕಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನೂ ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ನಂಬಿರುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಇಂತಿವೆ.

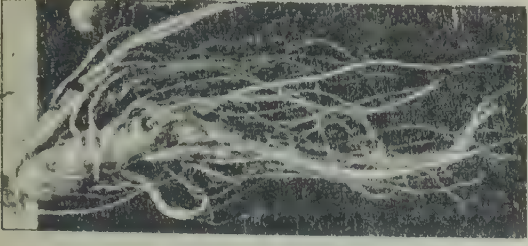
೧. SoD ಕಿಣ್ವ

SoD ಎನ್ನುವುದು super oxide desmvtase ಎನ್ನುವ ಉದ್ದ ಹೆಸರಿನ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರಗಳು. ಇದೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಸಹಜ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನರದ ಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಶಿಸಿದ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೇರೆ ನರಕೋಶಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

SoD ಯನ್ನು ತುಸು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ನರಕೋಶಗಳ ನಶಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ ಆದರೆ SoD ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಕಲಿ ಮಾಲುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

೨. ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್



ಇದೊಂದು ಸಸ್ಯದ ಹೆಸರು. ಇದು ರಷ್ಯ, ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ಸೈಬೀರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವವರೆಗೆ - ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಚಹದಂತೆ ಪಾನೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇದು ಗುಳಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೩. ಗಿಂಕೋ ಬೈಲೋಬ

ಇದೊಂದು ಜಪಾನಿ ವೃಕ್ಷ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಿದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್' ಅಡಗಿದೆಯಂತೆ. ಇದು ಗುಳಿಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಂತೆ. ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಡಸು ಕಟ್ಟುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

೪. ಲಿಂಗ್ಜಿ

ಇದೊಂದು ಚೀನೀ ಔಷಧದ ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಅಣಬೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸುಸ್ತನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸ್ತಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು - ಹಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಔಷಧದ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಲಿಂಗ್ಜಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

೫. ಆಸ್ಟ್ರಗ್ಯಾಲಸ್

ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ "ಮಿಲ್ಕ್ - ವೆಟ್ಚ್ ರೂಟ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ದ್ವಿದಳಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೋಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಕಫಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ.

೬. ಗ್ಯಾಮ ಯಾಮ ಸೌನ್

ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಗ್ಯಾಮ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಿಲಿರೋಸ್, ಚೆರ್ರಿಯ ತೊಗಟೆ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ಹಾಗೂ ಮೀನುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು...... ಮುಂಬರಲಿರುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

ನಾಳೆ ಎಂಬುದು ಆಶಾಜೀವಿಗಳ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ. ಇಂದು ಕಷ್ಟವಿದ್ದರೇನಂತೆ, ನಾಳೆ ಖಂಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯ ಮೇಲೆ ಬದುಕ ದೋಣಿಯನ್ನು ತೇಲಿಬಿಟ್ಟು ಜಾತಕಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ಕಾಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಅಸಹಜವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಂತೆ, ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಯಸುವವರು ಸಹ "ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುವ ಇಲ್ಲವೇ, ಚಿರಂಜೀವತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನ" ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲಿವೆ.

ಅತಿ ಶೈತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಭರವಸೆ : ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಪಿರಮಿಡ್ಡುಗಳ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಿದೆ. ಸತ್ತ ರಾಜ-ಮಹಾರಾಜರ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳೆಂಬ ಗೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಹುಶಃ ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿವಸ ಅವರು ಬದುಕಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇನೋ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮಾನವರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಅತಿಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಚೇತನ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಇದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ರಷ್ಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೈಬೀರಿಯದ ಮಂಜಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಶೈತ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮರಣಿಸಿದ್ದ ಕೆಲವು ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಮರಳಿ ಜೀವದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರಂತೆ.

ಹಾಗಿರುವಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಶೈತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿವಸ ಜೀವವನ್ನು ಮರಳಿ ನೀಡಬಹುದೆ? ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಡಲು ಅಪಾರ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಉತ್ತಮಾಂಗವಾದ ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗದೆ? ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದಾದ್ಯಂತ ದೇಹಗಳನ್ನು ಅತಿಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಅಂಗಡಿಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ!

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ : ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶೀತಲೀಕರಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ರಷ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ನಿಜವಿರಬಹುದು. ಇಲಿಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಅತಿ ಶೈತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಡೆದಿರುವುದು ಜೀವವಿರುವಾಗಲೇ, ಅತಿಶೈತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಕಾಲ ಅತಿಶೈತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ೭೦ ಜನರ ದೇಹಗಳಿವೆ. ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಸತ್ತ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಅತಿಶೀತಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಅಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸತ್ತವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಜೀವವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡುವ ಸಾವಿತ್ರಿ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿದ್ದಾಳೆಯೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಲೇ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾನೋ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಭರವಸೆ : ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಾರ್ಚ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ "ಬರಲಿದೆ ರಕ್ತರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ. ನಾನೋ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಏನು ? ಎಂಬುದು ನಿಮಗರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಬಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗಿರುವ ರೋಬಟ್ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ

ರೋಬಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದಲೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ : ನಾನೋ'ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳ ಸೃಜನೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆದಿದೆ. ಇವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಿದೆ. ಅಂತಹ ದಿನಗಳು ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ರೋಬೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಓಡಾಡಬಹುದು ! ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಈ ಯಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನೆ ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸೀತು.

ಟೀಲೋಮಿಯರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಭರವಸೆ : ಟೀಲೋಮಿಯರ್‌ಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. (ಏಪ್ರಿಲ್ ೧೯೯೭ : ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು) ಸವೆದಿರುವ ವರ್ಣಕಾಯಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ಮಾಡಿದರೆ, ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಯೌವನ?

ಬ್ರೂಸ್ ಸ್ಟೆರ್ಲಿಂಗ್ 'ಹೋಲಿ ಫೈರ್' ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ನಾಯಕಿ ೯೫ ವರ್ಷದ ಮುದುಕಿ. ಈಕೆ ಭಾರೀ ಶ್ರೀಮಂತಳು. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಟೀಲೋಮಿಯರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಣಕಾಯದಲ್ಲಿ, ಸವೆದಿರುವ ತುದಿಗೆ ಹೊಸ DNAಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು, ಉದ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ತೊಂಬತ್ತರ ಮುದುಕಿ, ಹದಿಹರಯದ ಹುಡುಗಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ!

ಸತ್ಯಸಂಗತಿ : ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯ ತುದಿಗಳಿಗೆಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು,, ಜೀವ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಹೊರಬರುವುದು ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಲ್ಲ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇಂತಹ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆವೆಂದೇ ಭಾವಿಸೋಣ. ಆದರೆ ಟೀಲೋಮಿಯರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹದಿಹರಯವನ್ನು ಮರಳಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಭರವಸೆ ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯೋಣ.

ಬೆನ್ನುನೋವು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು



ಬೆನ್ನು ನೋವು ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ. ಇದು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ೧-೨ ವಾರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಡಿ ನಂತರ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದಕೂಡಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಏಕೆ ಬಂದಿತು ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಾರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಂಗಮ ಜಗತ್ತು

ನಾವು ಓಡಾಡಬೇಕು, ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

★ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಡೆಯಿರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಿರಿ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಈಜುವುದೂ ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಆದರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

★ ಜಲ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ (ಅಕ್ವ-ಏರೋಟಿಕ್ಸ್) ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಳೆ, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ



ಮಹಾಭಾರತದ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂದೆಂದೂ ಭಾದಿಸಿ ರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದಕೂಡಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಏಕೆ ಬಂದಿತು? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಾರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

• • • • • • • • • • •

ಕೀಲುಗಳ ನಮ್ಯತೆ (ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

★ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದಾಗ ಮರೆಯದೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಾರ್ಥರಾಗಿ :

ಮಹಾಭಾರತದ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿತ್ತಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಜನರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕುಳಿತೇ ಕಳೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆತ್ತನೆಯ ತರಹೆವಾರಿ ಕುರ್ಚಿಗಳು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕುರ್ಚಿಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

★ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನ 'S' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ 'S' ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರಬಾರದು. ಹಾಗಿರಬೇಕು ಕುರ್ಚಿ. ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದೇ ತೀರುತ್ತದೆ.

★ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಆತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಜಘನಗಳು (ಪಿರ್ರೆ) ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಓದು, ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಸೋಫದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಧಾರ ನೀಡಿ. ಸೋಫಾ ಕೈ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

★ ಕುರ್ಚಿಹಾಗೂ ಸೋಫಾಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ 'ಕುಶನ್' ಮೃದುವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢವಾಗಿರಲಿ.

★ ಕಾರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೀಟನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಾಗಬೇಡಿ.

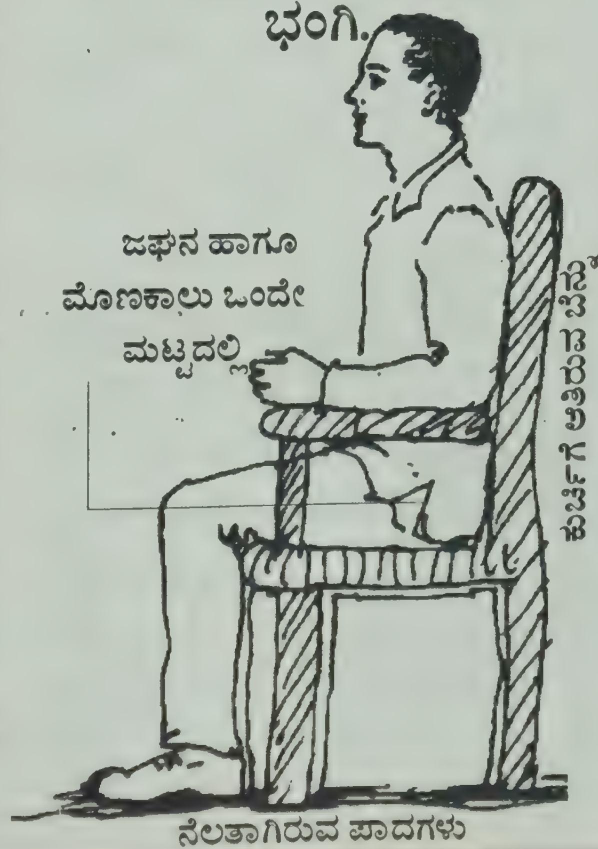
★ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತಲೆಬಾಗಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಗೂನು ಬೆನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ತಂತುಗಟ್ಟುಗಳಿಗೆ (ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್) ಶ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ, ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಎರಡೂ ಕಾಲಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿರಲಿ.

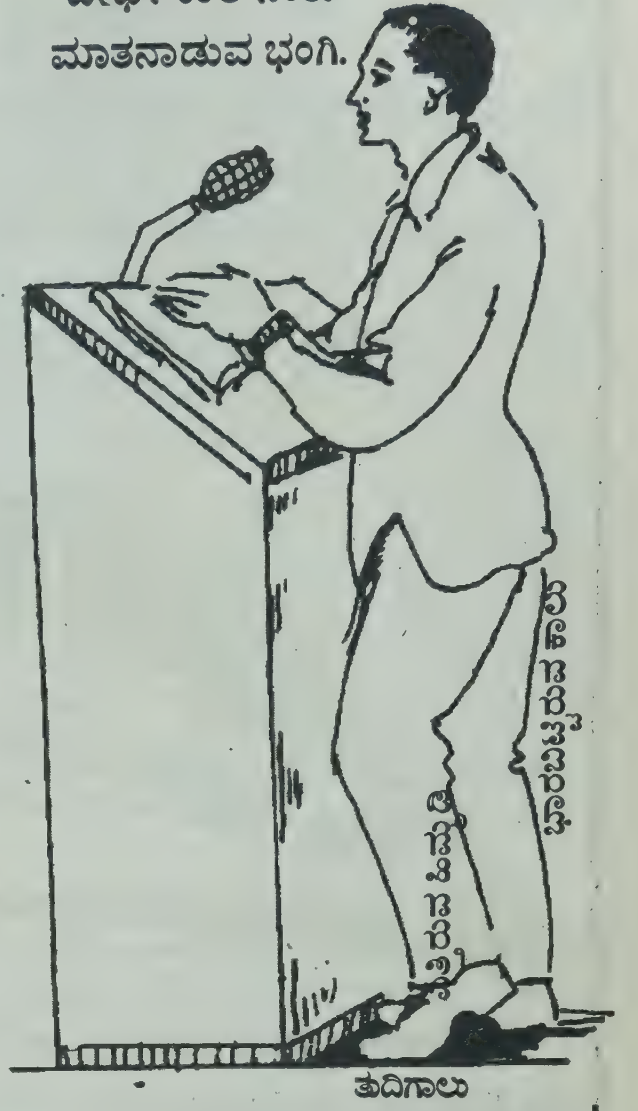
★ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದಾಗ, ಭಾರವನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಭಾರವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಮುಖ್ಯ. ಟಿ.ವಿ. ಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗುವ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಡಿ. ಸುತ್ತಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿರಲಿ. ಕನಿಷ್ಠ ೧೦ ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ಟಿ.ವಿ. ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ.



ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡುವ ಭಂಗಿ.



★ ಫೋನನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ನಡುವೆ ಆನಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿ.

★ ಹಾಸಿಗೆ ದೃಢವಾಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾರಕ್ಕೆ ನಡುವೆ ಬಾಗುವಂತಿರಬಾರದು.

★ ೨-೩ ದಿಂಬನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿಂಬು ಸಾಕು.

ನರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು

★ ನಾವು ಮಲಗಿರುವಾಗ ೨ ಸೆಂ.ಮೀ. ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಂತಿರುವಾಗ ಎತ್ತರ ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯೇ ?

★ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಸೈನಿಕರು, ಪೊಲೀಸರು, ಪೋಸ್ಟ್‌ಮನ್, ಬಸ್‌ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು (ನರ್ಸ್) ಬೆನ್ನು ನೋವಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಪಡಬಹುದು. ಇವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

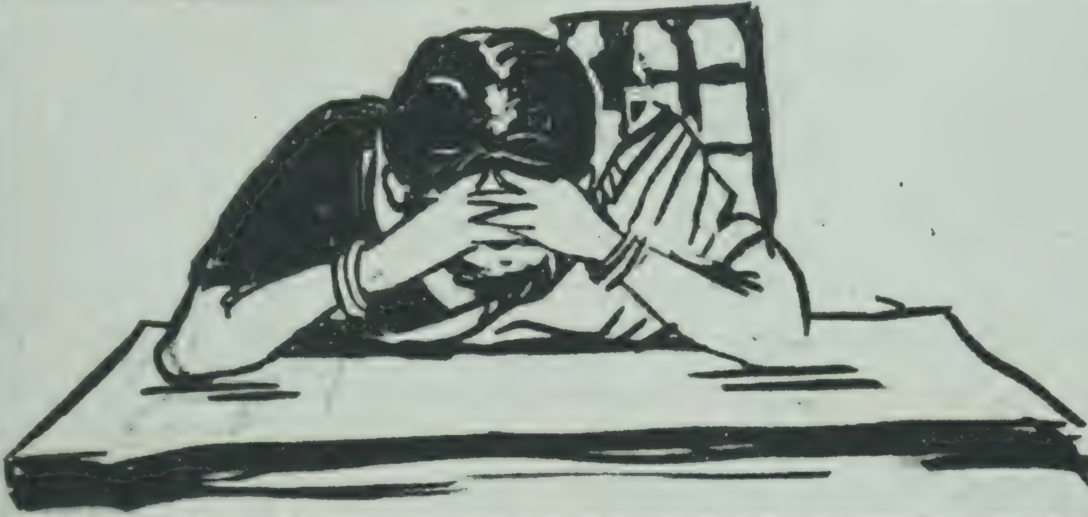
★ ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕಾರು-ಆಟೋ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವರೂ ಸಹ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾದಿತರಾಗಬಹುದು.

ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ

ಋತುಸ್ರಾವ ಮೈನೆರೆಯದ ಮೊಗ್ಗು



● ಡಾ|| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ
ಎಂಬಿಬಿಎಸ್., ಡಿ.ಜಿ.ಓ., ಎಂ.ಡಿ.
೨೨೦, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್
೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇ-ಔಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು- ೫೬೦ ೦೮೬



'ಹೀಗೊಂದು ಸಂಗತಿಯಿದೆಯೇ? ಸೋಜಿಗವೆನಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ!'' ನಿಮಗೆ ಹೀಗನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನೀವು ರಂಗಮ್ಮನ ಕಥೆ ಅರಿತರೆ, ಇದು ವಾಸ್ತವ ಎಂದು ನಿಮಗೇ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಂಗಮ್ಮ ಹದಿನಾರರ ಹಳ್ಳಿಯ ಚೆಲುವೆ. ಬಿರಿಯುವ ಹಂತದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತಿರುವ ಈ ತರುಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ತನದ ಸೌರಭ ಹೊರಸೂಸಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳ ಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರು ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸುವ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ರೋಮ, ಒಡಕಲು ಧ್ವನಿ, ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ಪ್ರಕಟ ಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಈಕೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿದಂತಹ ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ತಲೆದೋರಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ರಂಗಮ್ಮ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮೈನೆರೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ.

''ಏನಿದು ವಿಚಿತ್ರ ಹೇಳಿಕೆ? ಒಗಟಿನಂತಿದೆ ಯಲ್ಲ? ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅತಾರ್ಕಿಕ'' ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯಸಂಗತಿ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ, ಆಕೆಗೆ ಜಂತುಹುಳು ಹೊರಹಾಕುವ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೂ ರಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ಇಡೀ ದಿನ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾ ಗದೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಊದಿಕೊಂಡಿತು. ಆಗ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಆಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು.

೧೯೬೫ನೇ ವರ್ಷದ ಒಂದು ಶನಿವಾರ.....

ಆಗಿನ್ನೂ ನಾನು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿ, ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾದಾರ್ಪಣ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆ ದಿನದ ರಾತ್ರಿಯ ಡ್ಯೂಟಿ ನನ್ನ ಸರದಿಯದಾಗಿ ದ್ದಿತು. ವಾರ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ರೌಂಡ್ ಮುಗಿಸಿ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಕುರಿತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಿ ನನ್ನ ಡ್ಯೂಟಿ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬಂದೆ. ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಮಾರನೇ ದಿನ ಜರುಗಲಿರುವ ಸೆಮಿನಾರ್‌ಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಗಡಿಯಾರ ೧೨ ಬಾರಿಸಿತು. ಆಗ ಎದ್ದು ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಸುತ್ತ ನೋಡಿ ಸದ್ದು- ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದಿರುವು ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಶಾಂತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲಾ- ಒಂದು Ruplne uterusಅಥವಾRuptune Ectopic ಒಂದು ಬರಬಾರದಾಗಿತ್ತೇ ಎಂದು ಹತಾಶಭಾವದಿಂದ ಮಲಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ತೊಡಕಿನ ಕೇಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವೀ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಕೀರ್ತಿಯ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರ ಕ್ಕೇರಿದ ವೈದ್ಯವಿಧಗ್ದರೂ ಕೂಡ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿರುವುದು, ಇಂತಹ ಡ್ಯೂಟಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೇ.

ಅಪಾರ್ಥ ಬೇಡ ಇಲ್ಲಿ- ನನ್ನ ಬಯಕೆ ಜನ ಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಅವರು ಕಷ್ಟ ಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಕೆಂದೂ ಅಲ್ಲ. ಅಂತಹ ತೊಡಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳು ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಕಾಯದೇ, ಈಗಲೇ ನನ್ನ ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲೇ ಬರಲಿ ! ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಹೋಗದೆ, ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೇ ಬರಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ ! ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಡ್ಯೂಟಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ನಾವೇ ಮೊದಲಿಗೆ ನೋಡಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ರೋಗಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಗಳು ಬರುವುದು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನನಗೆ ಇನ್ನೇನು ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುತ್ತಲಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಟ್ಟಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ಬಂದು, ಒಂದು ಚೀಟಿ ಯನ್ನಿತ್ತಳು.

ಅದರ ವಿವರ ಹೀಗಿತ್ತು,

ಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರೇ,

ಈ ರಂಗಮ್ಮ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಈ ಸಂಜೆ ಬಂದಳು. ಆಕೆಯ ಉದರದೊಳಗೆ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯಿದೆ. ಅದು ಸಾಯಂಕಾಲ ದಿಂದೀಚೆಗೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಡೆದು ಹೋಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೇ ಈ ಕೇಸು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ದಯಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಆಕೆ ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಇತಿ ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ
(ವೈದ್ಯೆಯೋರ್ವಳ ಸಹಿ)

ನಾನು ಬಹುಶಃ ಇದು ತಿರುಚಿಕೊಂಡ ಅಂಡಾಶಯದ ಜಿಟ್ಟು (Twisted Ovarean Cyst) ಇರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡು, ಕಾಶುಯಾಲಿಟಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಿಗೆ ಹೋದೆ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ

ಮಲಗಿದ್ದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ದೃಶ್ಯ ಎಂದರೆ, ಆಕೆಯ ಉದರ- ಶ್ರೋಣಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಎದೆಗೂಡಿನವರೆಗೆ, ಹಿಗ್ಗಿ ಗೋಪುರದಂತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಉದರ; ಚರ್ಮ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮಿರ ಮಿರನೆ ಮಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಬೃಹದಾಕಾರವಾದ ಉದರವದು.

ಈ ಊತ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಡೊಂಕು ಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹಿಗ್ಗಿತ್ತು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತೀವ್ರ ನೋವಿತ್ತು. ಗಡ್ಡೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೇರೆ ಗಳಾಗಲೀ, ಪೆಡಸುತನವಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರಾಯಶಃ ಒವೇರಿಯನ್ ಸಿಸ್ಟ್ ಜೊತೆ ಅಸೈಟಿಸ್ (ಉದರದೊಳಗೆ ನೀರು) ಕೂಡ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸರಿ,



ಉಬ್ಬಿದ ಯೋನಿ

ಯೋನಿಪಟಲ

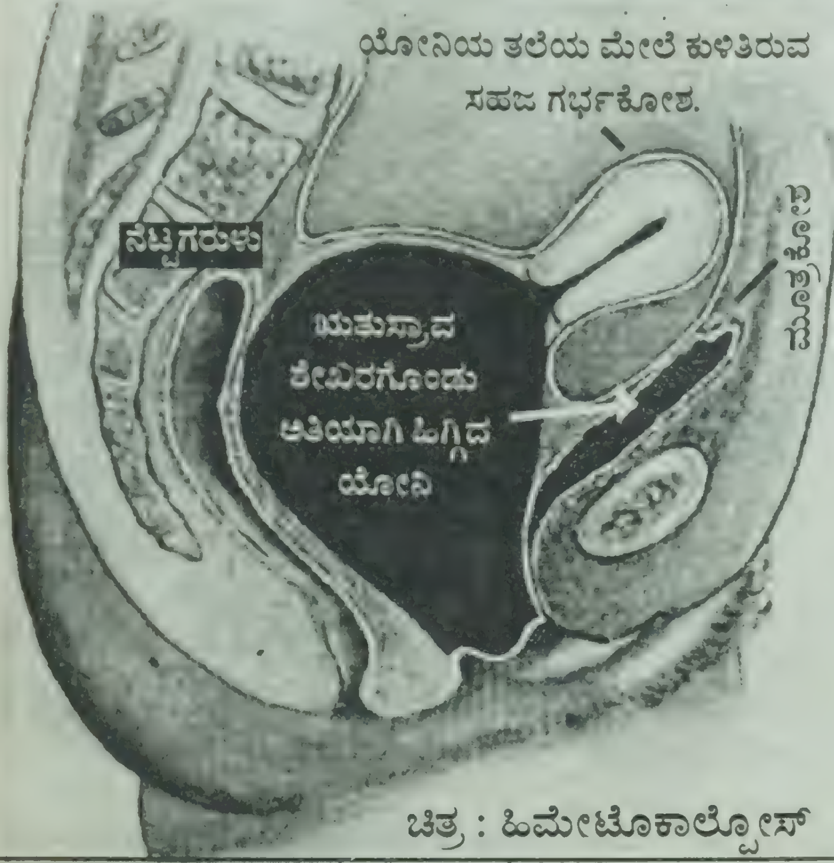
ಯೋನಿಪಟಲವೆಂಬುದು ತೆಳುವಾದ ಅಮುದ ಪದರ. ಯೋನಿ ದ್ವಾರದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಪಟಲದ ನಡುವೆ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ರಂಧ್ರವಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ರಂಧ್ರವಿರ ಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಎಂದೂ ಹೇಳು ವುದುಂಟು. ಪ್ರಥಮ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಮುಚ್ಚಿದಾಗ Imperforated hymen ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಮೂತ್ರತೆಗೆದು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಖಾಲಿಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡೋಣವೆಂದುಕೊಂಡು, ಕಾತೇಟರನ್ನು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನನಾಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಲು ನರ್ಸ್‌ಗೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಪಕ್ಕದ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತೆ. ಕಾತೇಟರ್ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರ ಹರಿಯತೊಡಗಿತು. ಮೂತ್ರ ಹರಿದಂತೆಲ್ಲ ಉದರದ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ನಾನು ಅಂಡಾಶಯದ ಸಣ್ಣ ಜಿಟ್ಟು ಇರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಿಂದ ಸುಮಾರು ೩/೪ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ಮೂತ್ರ ಹರಿಯಿತು. ಈಗ ಉದರದ ಊತವೆಲ್ಲ ಕರಗಿತು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಉದರದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೆರಳುಗಳಾ ಡಿಸಿ ಅದುಮಿದಾಗ ಉದರದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಯಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ಹೊಕ್ಕಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದವು. ಕೆಳಗಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೂ, ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಇದ್ದ ಗಡ್ಡೆ ವೇದ್ಯವಾಯಿತು. ಉದರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಇರುವ ಸೂಚನೆ ಕಾಣ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಯೋನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಯೋನಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ, ಒಳತುಟಿಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ, ಕಡುನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ್ದ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ತರ್ಜನಿ ಹಾಗೂ ನಡು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಅದುಮಿಬಿಟ್ಟಾಗ ಒಳಗಡೆ ದ್ರವದಿಂದ ತುಂಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಲದ್ವಾರದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದುಕೊಂಡು, ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಲ್ಲದೆ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ಅಂಗುಲದ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಕರುಳಿನ ಮುಂದಿನ ಗೋಡೆ ಊದಿಕೊಂಡು ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಮುಚ್ಚಿದಂತಿತ್ತು.

ಆಗ ರಂಗಮ್ಮನಿಗೂ ಆಕೆಯ ತಾಯಿಗೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಕುರಿತಾದ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ''ನಾವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆವು. ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೈನೆರೆಯುತ್ತಾಳೆ,

ಹಿಮೇಟೊಕಾಲ್ಪೋಸ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೇಟೊ ಮಿಟ್ರಾ (HAMATOCOLPOS AND HAEMATOMETRA)



ಚಿತ್ರ : ಹಿಮೇಟೊಕಾಲ್ಪೋಸ್

ಗರ್ಭಕೋಶ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹಿಗ್ಗಿ ಗಡ್ಡೆಯಂತಾದಾಗ, ಹಿಮೇಟೋಮಿಟ್ರಾ' ಎಂದೂ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶೇಖರಗೊಂಡು, ಹಿಗ್ಗಿ, ಗಡ್ಡೆಯಂತಾದಾಗ ಹಿಮೇಟೋಕಾ ಲ್ಪೋಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಹಜವಲ್ಲ, ವೈಪರೀತ್ಯದ ಘಟನೆ. ಯೋನಿಪಟಲ ರಂಧ್ರರಹಿತವಾಗಿದ್ದಾಗಹುಡುಗಿ, ಮೈನೆರೆದ ನಂತರ ತಲೆದೋರುವ ಉಪದ್ರವ ವಿದು. ಎಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯ ರಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಪಟಲವೆಂಬುದು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾ ಕಾರವಾಗಿರುವ ತೆಳುಪೊರೆಯೊಂದು ಯೋನಿಯ ಹೊರದ್ವಾರವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಎಂದಿಗೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿಲ್ಲದೆ ಯೋನಿ ಪಟಲ ರಂಧ್ರರಹಿತ ಪೊರೆ ಯಾಗಿದ್ದು ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಇಂಪರ್‌ಪೊರೇಟಡ್ ಹೈಮನ್ (Imperforated hymen) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣವಿಕೃತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಯೋನಿ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಈ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮರೆತೋ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಲೀಲಾ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಮೆರೆಸಲೆಂದೋ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ಮೈನೆರೆದು ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವ ಬರತೊಡಗಿದಾಗ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಗಡ್ಡೆ

ಮೈನೆರೆದಾಗ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊರಗಡೆ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಒಸರಿದ ರಕ್ತ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗು ತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವ ಯೋನಿಗೆ ಹರಿದು ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗತೊಡಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಹಿಗ್ಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡು, ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಳೆದ ನಂತರ ಯೋನಿಯ ಭಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿ, ಮುಂದಿರುವ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಶ್ರೋಣಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉದರಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ಹೆದರಬೇಡಿ ಎಂದರು" ಎಂದಳಾತಾಯಿ. ರಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಋತುಸ್ರಾವವಾದ ದ್ದುಂಟೇ? ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದಿತ್ತೇ? ಎಂಬ ಪರಿಪರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತೆಂದೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಜಂತುಹುಳು ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿದ್ದರು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯಿತು. ರಂಗಮ್ಮನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ಯಾವುದೂ ತೊಡಕು ತಲೆ ದೋರಿರಲಿಲ್ಲ.

ರಂಧ್ರರಹಿತ ಯೋನಿಪಟಲ

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ನಾನು ಈಗ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದೆ. ರಂಗಮ್ಮನ ಯೋನಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ದೋಷವಿದೆ ಅದೆಂದರೆ, ರಂಧ್ರರಹಿತ ಯೋನಿಪಟಲ (Imperforated hymen). ಇದು ಹುಟ್ಟುವಾ ಗಲೇ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ದೋಷ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈಕೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬರಲಾಗದೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಅಧನ್ನು ವಿಪರೀತ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಮೇಟೊ ಕಾಲ್ಪೋಸ್ ಎಂಬ ಋತುಸ್ರಾವದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿದ ಈ ಗಡ್ಡೆ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು.

ರಂಗಮ್ಮನ ಕಥೆಯೇನೋ ತಿಳಿಯಿತು. ಮುಂದೆ ಆಕೆಗೆ ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಯಿತು ? ಆಕೆ ಎಲ್ಲರಂತಾದಳೇ ? ಆಕೆಯ ಋತುಜೀವನ ಸುಗಮವಾಯಿತೇ ? ಇದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕ ಲ್ಲವೇ ?

ಮುಂದೆ ಕೇಳಿರಿ

ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂತ್ರವೆಲ್ಲ ಹರಿದ ನಂತರ ರಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸಿತು.

ಆಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಂಟೀಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲು ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಿಸಿ, ಕಂಟಿನ್ಯಸ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ಡ್ರೈನೇಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಾರನೇ ದಿನದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಹಿಮೇಟೋಕಾಲ್ಪೋಸ್‌ಗೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅತಿ ಸರಳ. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ತುರ್ತಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜರೂರು ಇಲ್ಲದಾಗ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ದಕ್ಷ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯರ ಬೆಂಬ ಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ವೈದ್ಯರ ದೊಡ್ಡ ಪಡೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

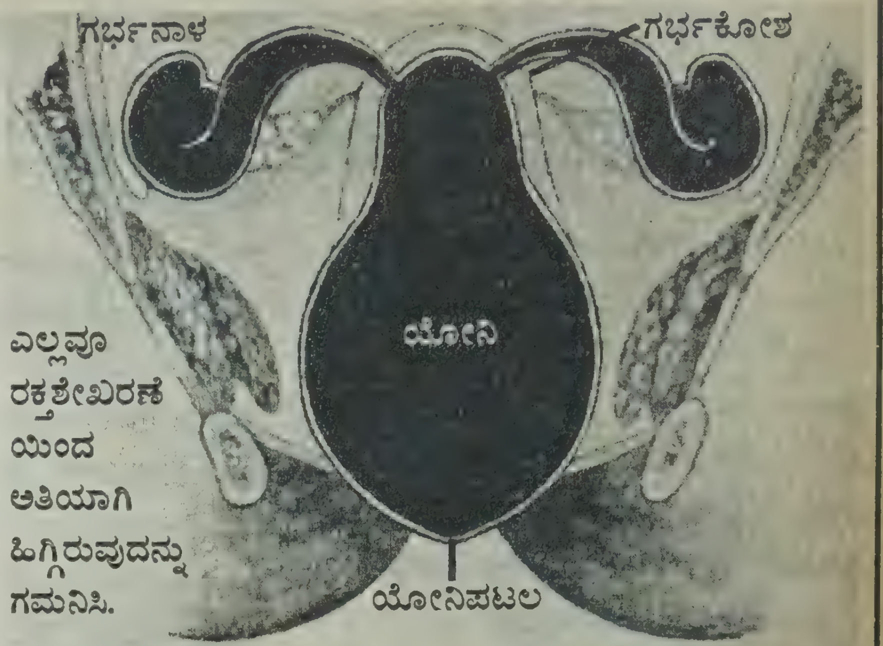
ಆಕೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸು - ಸಲೈನ್ ದ್ರಾವಣದ ಡ್ರಿಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಅರಿವಳಿಕಾ ತಜ್ಞರು ಜನರಲ್ ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಯೋನಿಯ ಹೊರರಂಧ್ರವಿರಬೇಕಾದ ಜಾಗ ದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ನಾಜೂಕಾದ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಚಾಕುವಿ ನಿಂದ ಅ

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದುಗಡೆ ಇರುವ ನೆಟ್ಟಕರುಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು' ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಶ್ರೋಣಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ಉಪಟಳ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿರುವ ಗರ್ಭ ಕೋಶವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಏರಿಸ ಬಹುದು. ಶ್ರೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಅಸುಖ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಪಟಲದ ಭಾಗ ಹೊರಗಡೆ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕಡುನೀಲಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಒಳಗಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಅದು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಅಂಬಲಿಯಂತಾಗು ತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯು ಸ್ರವಿಸುವ ಲೋಳೆದ್ರವ ಕೂಡ ಸೇರಿ ಈ ರಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಟು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿಮೇಟೋಮಿಟ್ರಾ

ಇದು ಹಿಮೇಟೋಕಾಲ್ಪೋಸ್‌ಗಿಂತ ಚಿಂತಾ ಜನಕ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ ಹಂತ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ, ಗರ್ಭಕೋಶ ದಲ್ಲೂ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಅದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಾಳ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹಿಮೇಟೋಸಾಲ್ಪಿಂಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಇದು ಹಿಗ್ಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಡೆದು ಉದರದೊಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತಹೋಗಿ, ತುರ್ತುಸಂಕಟ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಆಗ ಎಮೆರ್‌ಜೆನ್ಸಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದೇ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ. ಸುದೈವದಿಂದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಪರೂಪ!

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಒಳಗಡೆ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು Cryptomenorrhoca ಎಂದರೆ ''ಅಡಗಿ ಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ''



ಹಿಮೇಟೋಕಾಲ್ಪೋಸ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೇ ಟೋಮಿಟ್ರಾ ಮತ್ತು ಹಿಮೇಟೋ ಸಾಲ್ಪಿಂಕ್ಸ್

ಎನ್ನುವರು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬಾಲಕಿಯರು, ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ೧೩ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೇ ಮೈನೆರೆ ಯುತ್ತಾರೆ. ಹದಿನಾಲ್ಕು ಮತ್ತುಹದಿನೈದು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮೈನೆರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ತೊಡಕುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪೇಕ್ಷೆ ತೋರಿಸಿದರೆ, ರಂಗಮ್ಮನಂತೆ ನರಳಬೇಕಾದೀತು!

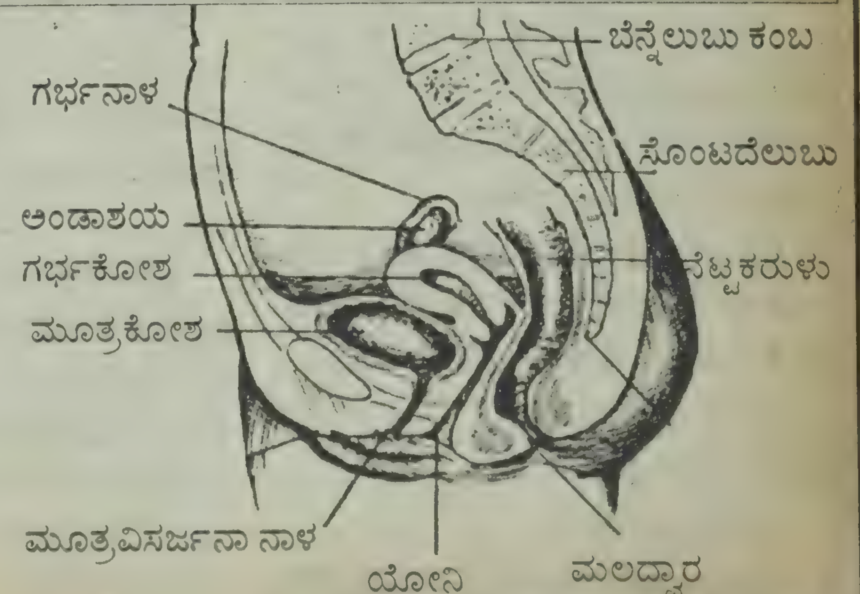
ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಸೀಳಿದೊಡನೆ, ಒಳಗಡೆಯಿಂದ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಬಣ್ಣದ ಗರಣೆ ಯಂತಿರುವ ಸಾಂಧ್ರವಾದ ದ್ರವ ರಭಸದಿಂದ ಹರಿಯತೊಡಗಿತು. ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಈ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ, ರಕ್ತಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹರಿದುನಂತರ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಲ್ಲಿದ್ದ ಗಡ್ಡೆಯ ಗಾತ್ರ ಬಹುತೇಕ ಕರಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಿತು.

ರಂಗಮ್ಮ ೫ ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಗುಣ ವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋದಳು. ಅನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಆಕೆಗೆ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವ ಬಂದಿತು. ಅಂತೂ ರಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಊನತೆ ಯಿಲ್ಲದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡು ವಂತಾಯಿತು. ಇದಾದ ಮೂರುವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿಗೇ ಬಂದಿದ್ದಳು. ನನಗಂತೂ ಇದು ನಾನು ಮಾಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದೊರಕಿದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಎಂದು ಭಾಸವಾ ಯಿತು. ಇದು ನನಗೆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ●

ಸಹಜ ಋತುಸ್ರಾವ

ಸಹಜ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯ ಆಮದ ಪದರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಕಳಚಿ ಕೊಂಡು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಿ ಹೊರಗಡೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ೩ ರಿಂದ ೫ ದಿನದವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಒಸರಿ ಕೊನೆಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗು ತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ೧೫೦ ಮಿಲಿಲೀಟರಿನಿಂದ ೨೦೦ ಮಿಲಿಲೀಟರುಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯ ಒಳಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮತ್ತು ಯೋನಿಯು ಜಿನುಗಿಸುವ ಸ್ರವಿಕೆ, ನಶಿಸಿಹೋದ ಅಂಡಾಣು, ಬೆರ್ತೋಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರಾವ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಂದಿಗೂ ಋತುಸ್ರಾವ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಾಗಲೀ ಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಹಿಗ್ಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಋತುಸ್ರಾವ ಹರಿದುಹೋಗಲು ಅಡಚಣೆ ಇದ್ದ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಹಿಗ್ಗು ತ್ತದೆ.

ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ. ಸೀಳು ನೋಟ



ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಅಂಕಣ

ಓದಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯಿರಿ



◆ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರು

ನೀವು ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಲೇ ಬೆಳೆದಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಸೇರೊಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೊಂಬೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಓದಿರ್ತೀರಿ. ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಈವತ್ತಿನವರೆಗೂ ನೀವು ಓದಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹೆಸರು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ? ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯ ಏನು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿದೆಯಾ?

ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹ ಇರೋದು ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಕಾಮಿಕ್ಸ್ , ಜೀವನಚರಿತ್ರೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕಪುಸ್ತಕಗಳು, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು, ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ವಿಶೇಷಾಂಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪುಸ್ತಕ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯದಿರ ಬಹುದು, ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಬರೆಯಲು ಖರ್ಚಾಗುವ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ, ಅಭ್ಯಾಸ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಊಹಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಹಣ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ, ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ತಿರುವಿಹಾಕಿ, ಓದಿದ್ದಾಯಿತು ಎಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಓದಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನನಗೇನು ಪ್ರಯೋಜನ, ಪುಸ್ತಕದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಈ ಲೇಖಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರೊಡನೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓದಿನಿಂದ, ಅಂದರೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾನು ಓದಿದ್ದು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕ ವಿರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿರುವ ಹಾಗೆ ಓದಲು ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳಿವೆ, ಓದಿ.

೧. ಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ

ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಕಗಳಿರುವ ಸಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗೆರೆಯೆಳೆದು (ಅಂಡರ್‌ಲೈನ್) ತಕ್ಷಣ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಪುಸ್ತಕ ಆಗಿದ್ದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಎರಡನೆಯ ಸಾರಿ ಓದುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕಲೆಯೂ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಇದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಓದಲು ತೆಗೆದರೆ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಗೆರೆಯೆಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ, ನೇರವಾದ ಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಕೇಲು (ರೂಲರ್) ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗೆರೆಯೆಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಕುದುರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗೆರೆಯೆಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

೨. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಓದಿ

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಸಾರಿ ಓದಿ. ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಓದಿ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಅತಿ ವಿರಳ. ಓದಬೇಕಾದಂಥಾ ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ಸಾರಿ ಓದಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿರುವವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವ ವಿಷಯ, ಧಾಟಿ ಮತ್ತು ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ಎರಡನೆಯ, ಮೂರನೆಯ ಸಾರಿ ಓದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಸಾಕು.

ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳು ಪುನಃ ಪುನಃ ಓದಿದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಸಂದೇಶದಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಓದುವುದು ಅಗತ್ಯ

೩. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆದಿಡಿ. ನೀವು ಬರೆಯುವ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು, ಬರೆದವರ ಹೆಸರು, ಪ್ರಕಾಶಕರ ಹೆಸರು, ನೀವು ಓದಿದ ದಿನಾಂಕ, ಎರವಲು ತಂದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಂಬುದರ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಸ್ಥೂಲ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಓದಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಓದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ? ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಓದಿದ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಸಮರ್ಥ ಹೇಳಿಕೆಗಳು, ಚತುರೋಕ್ತಿಗಳು, ಹಾಸ್ಯದ ತುಣುಕು, ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದೇ ಆದರೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಿರುವ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಖಾಲಿಯಿರಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಬಹುದು.

೪. ಚಿತ್ರ, ನಕ್ಷೆ ರಚಿಸಿರಿ

ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿಯಂಥಾ ಕಲ್ಪನೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಕಲೆ, ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಬಂಧ ಮುಂತಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ರ (ಡ್ರಾಯಿಂಗ್) ಅಥವಾ ನಕ್ಷೆ (ಛಾರ್ಟ್, ಡಯಗ್ರಾಂ) ಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳುಂಟು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇದು ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚತುರತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಇದು ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು

ತಿಳಿಯಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೫. ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಓದಿದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕುರಿತು ಇತರರೆದುರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಓದಿದ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಂಶಯಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಕರೆದರೆ, ಮಾತುಕತೆಯೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಗರಿಯೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೬. ಕಲಿಯುವ ಬಯಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಾನು ಕಲಿಯ ಬೇಕಾದದ್ದು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ, ನಾನು ಓದಿರುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗಲೂ, ಇದರಿಂದ ನಾವೇನು ಕಲಿಯಬಹುದು ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

''ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಚೈತನ್ಯದ ಜೀವ-ಜೀವಾಳ,'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಆಂಗ್ಲ ಮಹಾಕವಿ ಜಾನ್ ಮಿಲ್ಟನ್. ಉತ್ತಮ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಾನವಕುಲದ ಉನ್ನತಾತ್ಮಗಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌಲಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಬೇಡಿ. ಈ ಗ್ರಂಥರಚನೆಗೆ ಅವರು ಧಾರೆಯೆರೆದಿರುವ ರಚನಾಕೌಶಲ್ಯ, ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಅವರ ಅನುಭವಗಳು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಂಥದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾದರೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅನುಭವ, ಚಿಂತನೆ ಖರ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಓದುವ ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಿಂದಲಾದರೂ, ನೀವು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಸ್ವಸಹಾಯ (ಸೆಲ್ಫ್‌ಹೆಲ್ಪ್) ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆಯಡಿ, ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರಿಗಾಗಿ ಬರೆದ ಖ್ಯಾತಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಹೆಚ್.ಸಿ.ಮ್ಯಾಟರ್ನ್ ಮತ್ತು ಈತನ ಹೆಂಡತಿ ಮೇರಿಯವರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲಿನಲ್ಲೂ ಅವರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೇವಲ ಓದಬೇಡಿ (ರೀಡಿಂಗ್), ವ್ಯಾಸಂಗ (Study) ಮಾಡಿ. ಇಂಥಹ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಇಂಕ್‌ನಿಂದ ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.



ಬಹಳ ಜನ ಓದುಗರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ತಾವು ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

೭. ಹೊಸ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪದಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಅನೇಕ ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು. ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಓದುವ ಹೊಸ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಹೊಸ ಪದವನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಂತಲೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದರೆ, ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಆ ಪದವನ್ನು ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಹೊಸ ಪದದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನೀವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅನೇಕ ನಿಘಂಟುಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೮. ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಿ

ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು. ಓದಲು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪತ್ತೆದಾರಿ ಕಥೆಗಳು, ಪ್ರೇಮಕಥೆಗಳು, ಸಾಹಸ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೌಲಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಓದುವಾಗ ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಬರೆದ ದೊಡ್ಡ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಥೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯ ವಿವೇಚನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಖ್ಯಾತಿವಂತರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ರೀತಿ, ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಗೆದ್ದು ಹೊರಬಂದ ವಿಧಾನ, ಎಳೆಯರಿಗೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೂ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರ, ಕಲಾಕಾರರ, ಸಾಧುಸಂತರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡವರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಯಾವ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೂ, ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ (ಬಯೋಗ್ರಫಿ) ಗಳು ಓದಲು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ, ಅವರ ಕಾಲದ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರಿತ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಓದಿ ಕಲಿಯಿರಿ, ಮಾಡಿ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಸ್ವಯಂ ಬೋಧಿಸಿ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಓದಿ, ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಸಿಕ್ಕು, ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲೂಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಂಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ತಜ್ಞರು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಸಹಾಯ (Self help) ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದರೆ ಕಲಿಯ ಬೇಕಾದ್ದು ಖಂಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರಾಗಲಿ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಲೇಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಓದುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪುಟ ಓದಿದಿರಿ ? ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏನು ಓದಿದಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಈ ಪುಟ್ಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಓದಿನಿಂದ ಖಂಡಿತ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಕಥೆ



ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್ ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಸುಮಾರಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗು ತ್ತಿತ್ತು. ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಬಿಸಿಲು ಉಗ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸೊಳ್ಳೆ ಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಪರೀತ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೊರಜುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುತ್ತುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಂಗಿ, ಸಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಂದು ೨೦-೮-೧೮೯೭ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಹೀರಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ ೧೮ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದಿದ್ದವು. ೧೯ನೆಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸೀಳಿದರು. ಅದರ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಜಠರ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಬೇಸರ ಬಂದಿತು. ದಣಿವಾದಂತೆ ಎನಿಸಿತು. ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹ ಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಚಹಾ ಬೇಕೆಂದು ಸಿಪಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತರು.

ಉಬ್ಬುಗಳು

ಇನ್ನೇನು ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೂ ಸುಮ್ಮನೇ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತರು. ಏನೋ ಹೊಸದು ಕಂಡಂತಾಯಿತು. ಜಠರದ ರಂಧ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹೊಸದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಠರದ ಭಿತ್ತಿಯ ಹೊರಗೆ ದುಂಡನೆಯ ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕಂಡರು. ಇವೇನು ? ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೇ ಒಂದು ಉಬ್ಬನ್ನು ಕೊಯ್ದರು. ವಿಚಿತ್ರ, ಅದರೊಳಗಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಿಗಳು ಮಿಸುಕುವುದು ಕಂಡಿತು. ಇದೇನು? ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಜಠರದ ಭಿತ್ತಿಯ ಪದರುಗಳನ್ನು ಸೀಳಿ ಇಲ್ಲಿ ಅವಿತು ಕೊಂಡಿದೆಯೇ ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ. ಚಹವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತ ಈ ಜೀವಿಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ಬದಲಾದ ರೂಪವೇ? ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಹೊಳೆಯಿತು. ಅಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೋದರು. ಮರುದಿನ ೨೦ನೆಯ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸೀಳಿದರು. ಇಂದು ಜಠರದ ಹೊರ ಬದಿಯನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅದೇ ಉಬ್ಬುಗಳು. ದೊಡ್ಡದಾದ ಉಬ್ಬನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೀಳಿದರು. ನಿನ್ನೆ ಮಿಸುಕುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವಿಗಳು ಈಗ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿದರು. ಅವರು ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಖಚಿತವಾದಂತಾಯಿತು. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಜಠರ ಸೇರಿ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಭಿತ್ತಿಯ ಪದರುಗಳನ್ನು ಸೀಳಿ, ಹೊರ ಪದರಿನ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಗುಮ್ಮಟಾಕಾರವಾಗಿ, ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು. ನಂತರ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಗಂಟಲನ್ನು ಸೇರಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವಾಗ ಈ ಮರಿಗಳು ಬೇರೆಯವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಆಗ ಅವರಿಗಾದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ. ದೇವರ ದಯೆ ಯಿಂದ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಈ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯ ತಂತ್ರ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಎಂದು ಕವಿತೆ ಬರೆದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು.

ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ

ಇದು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲಿನ ಮಾತು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮಲೇರಿಯಾ ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಮಾನವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಎಂಬವರೂ ಒಬ್ಬರು. ಅವರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರೆಂದು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

"ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ"

ಅವರು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದು ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾದ ಮಾನ್ಸನ್ ಎಂಬವರ ಬಳಿ ತಿಳಿಯಲು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಒಂದು ಪರಾನ್ನಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಈ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳು. ಒಂದನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಯ ಕೋಶಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಬಂದು ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ದೇಹ ಸೇರಬೇಕು. ಕಾರಣವೇ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು. ಮಲೇರಿಯಾ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಗಳಿವೆ. ಒಂದು 'ಮ್ಯಾಲ್' ಎಂಬುದು. ಎರಡನೆಯದು 'ಎಯರ್' ಎಂಬುದು. 'ಮ್ಯಾಲ್' ಅಂದರೆ ಹೊಲಸು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಎಯರ್ ಎಂದರೆ ಹವೆ, ಗಾಳಿ ಎಂದು. ಜವಳು ಪ್ರದೇಶದ ಹವೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎರಡನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಕಶ್ಮಲವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರುವುದು. ಈ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಾನ್ಸನ್ ಹೇಳಿದರು. ಅದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಗಗಳು

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದನೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನೇಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟರು. ಅವು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿದವು. ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ನೋಡಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದವು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಸಿಗರೇಟು ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕೊಂದರು. ಸತ್ತ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದರು. ಒಣಗಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹುಡಿಗೊಳಿಸಿದರು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಹುಡಿಯನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡರು. ಈಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರಬಹುದೆಂದು ದಾರಿ ಕಾಯ್ದರು. ರೋಗ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ರೋಗ ಕಾಣಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಹವೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದರು.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾದರು.

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದರು. ಅವುಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ ಹೀರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಲವಾರು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರು. ರೋಗ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ದಾರಿ ಕಾಯ್ದರು. ರೋಗ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ನೀರಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಬರಲಾರದು ಎಂದು ಸಾರಿದರು.

ಇಂದು ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹುಚ್ಚು ಎನಿಸುವುವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತ ಕೊಂಡರು

ಸರ್ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮಾನ್ಸನ್ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಂಶೋಧಕರು. ಅವರು ಉಷ್ಣವಲಯದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ರೀತಿ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದು. ಇಂದಿಗೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು ಅಭ್ಯಸಿಸುವರು. ಇಂಥವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಅವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು.

ತಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆಂದು ಅವರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಟರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ರೊನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಅವರಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಉಪಕರಣ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ, ವೇಳೆಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಕೈಯಿಂದ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಮುಂದುವರೆದರು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವರು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ 'ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್' ಅವರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದಾಣೆಯಿಂದ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯವರೆಗೆ ವಸೂಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಇದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದರು.

ಸೊಳ್ಳೆ ಮನುಷ್ಯ

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದ ವಸತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೋದಲೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಬೇಕು. ಅವರೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅದನ್ನು ಹೆಗಲಿಗೆ ಜೋತು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂದಿ, ಗೊಂದಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸೈಕಲ್ಲು, ಒಂದು ಬಗಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಗಲಿಗೆ ಉಳಿದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನೇತಾಡಿಸುತ್ತ ಬಿಸಲಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಅವರನ್ನು ಉಳಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು 'ಹುಚ್ಚ'ನೆಂದೇ ಕರೆದರು. ಸಂಶೋಧನೆಯು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಜ್ಞರ ಕೆಲಸ ಈ ಹುಚ್ಚನಿಗೇಕೆ? ಎಂದರು. ದೇಶಿಯರು ಇವನನ್ನು 'ಸೊಳ್ಳೆ ಮನುಷ್ಯ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ತಂಪು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವರು. ಹೈದ್ರಾಬಾದಿನ ಬಿಸಿಲನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯೇ ಸರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಬೆವರು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕವೇ ಜಂಗು ಹತ್ತಿ ಕೆಟ್ಟಿತು.

ಕೊನೆಗೆ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಜಯಶಾಲಿ ಆದರು. ಅವರಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವೂ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತರೆ ಕಣ್ಣು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ?

ಕೆಲವರು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಮೂಢ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸುವು ದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಸದಿರಲು ಕಾರಣ ಸಹ ಒಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಏನಾ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ? ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತರೆ ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪೇಟೆ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ಇಂಥವರಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಹಲ್ಲಿಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಯಲ್ಲೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವುದು ಹಲ್ಲು ತೀರಾ ಹುಳುಕಾಗಿದ್ದು, ಒಸಡು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಹಲ್ಲಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಿದೆ ಎಂದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವರು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ನಿರಂತರ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದ್ದಾರೆ.

ಇವರ ಉದ್ಯೋಗ ಹುಳು ತೆಗೆಯುವುದು. ಏನೋ ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿ, ಹಲ್ಲಿಗೇನೋ ರಸ ಕೊಟ್ಟು, ಒಂದು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಊದಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಊದಿದಾಗ ಹುಳ ಬಂದು ಹೊರಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿ ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳು ಅಲ್ಲ. ಕೊಳವೆ ಆ ಡೋಂಗೀ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲೇ ಇಟ್ಟಿರುವ ಯಾವುದೋ ಹುಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕೊಳವೆ ಊದಿ ಹುಳು ತೆಗೆಯು ವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿರ ಬೇಕು. ಇದು ನೋವಿರುವವರನ್ನು ನಂಬಿಸಿ ದುಡ್ಡು ಕೀಳಲು ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರು ದುಡ್ಡು ಕೀಳಲು ಈ ತಂತ್ರ ಮಾಡಿದರೂ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಏನಾದರೂ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇಂಥ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ನೋವು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಮೂಢ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮುಗ್ಧರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಥ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಕೋಶ

ಕನ್ನಡ	ಆಂಗ್ಲ
ವ್ಯಾಖ್ಯೆ	Definition
ಉತ್ಪತ್ತಿ	Etymology
ನಿಧಾನ	Etiology
ಪೂರ್ವರೂಪ	Prodromal
ರೂಪ	Clinical Picture
ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ	Pathophysiology
ಸಾಧ್ಯ-ಸಾದತ್ವ	Prognosis
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೂತ್ರ	Line of treatment
ಔಷಧ	Drug
ಅನ್ನ	Diet
ವಿಹಾರ	Practices
ಅಭುಕ್ತ	On empty stomach
ಪ್ರಭುಕ್ತ	Preprandial
ಅಧೋಭುಕ್ತ	Post prandial
ಅಂತರ್‌ಭುಕ್ತ	Inbetween meals
ಸಭುಕ್ತ	Mixed with meals

ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪರಿಸರ ವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಕೂಡ ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿ ದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಗಾಳಿ ಮಲಿನವಾಗಿದೆ, ಅವನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗಿದೆ, ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲವಿಲ್ಲ, ಅದು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾ ಗಿದೆ. ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸೋದರತ್ವ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಹೊಣೆ

♦ ಡಾ॥ ಎನ್.ಎಂ.ಪ್ರಭು

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಂತೆಯೇ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು. ಸರಕಾರವೇ ಆಗಲಿ, ಡಾಕ್ಟರುಗಳೇ ಆಗಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾರರು. ಬಹಳ ವೆಂದರೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿ ಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವೊಂದು ಪರಿಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ॥ ಹಿರೋಷಿನಾಕಾಜಿಮಾ ಅವರು, ೧೯೮೯ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ೭ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಮನನೀಯ. ''ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳವರು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, 'ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತಾನೇ ಹೊಣೆ' ಎಂಬ ಅರಿವು ಪರಿಣತಿಯಿಂದ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಗೆಳೆಯರೆ, ನಾವು ರೋಗಗಳ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳಿತು''.

ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧ- ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ''ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪರಿಸರ ವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಕೂಡ ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಗಾಳಿ ಮಲಿನವಾಗಿದೆ, ಅವನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗಿದೆ, ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲವಿಲ್ಲ, ಅದು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸೋದರತ್ವ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.''

ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ, ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿದೆ.

ಜಂತುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ಲೇಗ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಗೊಬ್ಬರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅನೇಕ ಹೊಸರೋಗಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತತೊಡಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಜನ್ಯ ಜಂತುರೋಗಗಳು, ಮನೋವಿಕಾರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ರೋಗಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು, ಹೆಸರೆತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜಂತುಗಳು ಕಾರಣವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲ, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿ ಎನಿಸಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ. ನಾಗರಿಕ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯ, ಅನಿಶ್ಚಿತ ಹಾಗೂ ಕೃತ್ರಿಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದೇ ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಕೆಲವೇ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದ್ದಿತು. ಈಗ ಅದು, ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾನೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಈಗ ಬುಡ ಮೇಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸೇರಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯಂಥ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಂಥ ಸಾಮಾಜಿಕ ದುಷ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯೂ ಅಸಮರ್ಪಕವೆನಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ವೆಂದರೆ 'ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಿದೆ. ೨,೩೦೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು

ಹಳೆಯದಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ (ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳ ಕೈಪಿಡಿ) ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಯನ್ನು ಕೂಡ ಅಪೂರ್ಣ ಎಂದೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗೆ ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಅದ ಕ್ಕೊಂದು ಪೂರ್ಣತ್ವ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸುಖವಾಗಿರ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರ, ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅವನು ತನ್ನವರೊಡನೆ, ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರ ಬೇಕು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವ ನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಗುರು-ಹಿರಿಯರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಚತುರ್ಮುಖವಾಗಿದೆ. ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಶರೀರ ದಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯ ಲಾಗದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ವರಿಷ್ಠ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ|| ನಾಕಾಜಿಮಾ ಅವರು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ದಶಾಂಶ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಳ ಗೊಳಿಸಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧. ಸ್ವಚ್ಛತೆ :

ಅ. ನಿಯಮಿತ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ.

ಬ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆ ಯನ್ನು, ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಕ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ-ಭೂ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹುವಿಧಬಾಧಕ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಿಸರ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಔದ್ಯಮಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ, ವಾಹನ ಸಂಚಾರದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಗೃಹಬಳಕೆ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಬೇಸಾಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಾಂತ ರಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ನಾಗರಿಕತೆ, ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರ ಒಡ್ಡಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಇಡೀ ಮನುಜ ಜನಾಂಗದ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದೀತು.

೨. ನೀರು :

ಶುದ್ಧವಾದ ಅಂದರೆ ಹುಳಗಳಿಲ್ಲದ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಫಿಲ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರುಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ. ತೀರ ಬಿಸಿಯಾದ ಇಲ್ಲವೆ ತೀರ ತಂಪಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯಕೂಡದು. ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಶುದ್ಧ ನೀರು ಅತಿಸಾರ, ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳ ತವರುಮನೆ.

೩. ಆಹಾರ :

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಂತೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಅಪೋಷಕ. ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತರು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ''ಮನುಷ್ಯ ಅರ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ತನಗಾಗಿ, ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಡಾಕ್ಟರಿಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ'' ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆ. ಆಹಾರ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕ. ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸರಿ ಯಾಗಿ ನುರಿಸಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶೇ.೭೫ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿವು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ಪಕ್ವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಅ) ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ, ತೆಂಗು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು, ಮೊಸರು ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಹಾಲು- ಮೊಸರು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರದಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮಿದುಳಿನ ಅನೇಕ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಚೇತೋಹಾರಿ.

ಬ) ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆಗಳು

ಕ) ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸವತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೋಸು ಮೊದಲಾ ದವುಗಳ ಭಜ್ಜಿ ಇವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸಾ ಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಬೇಕು. ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಡೆಹಾಕಬಲ್ಲವು.

ಡ) ಮೈದಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿಗಳಿಗಿಂತ ಇಡಿಗಾಳು ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಯನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವ ಫೈಬರ್ (ತೌಡು) ಸತ್ವ ಇದೆ.

ಇ) ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದಿ, ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಚೇತನಕರ.

ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಅ) ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹೈನ್ ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕನಿಷ್ಠಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ೧೮ ವರ್ಷದೊಳ ಗಿನವರಿಗೆ ಈ ನಿರ್ಬಂಧ ಅನಗತ್ಯ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕರ. ಕೊಬ್ಬು ಈಗ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮ.

ಬ) ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಯದು. ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ವಿಷಗಳೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಕ) ಚಹ ಹಾಗೂ ಕಾಫಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕಾಫಿಗಿಂತ ಚಹ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಪ್‌ಗಳ ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಅದೂ ಸಹ ಹಾನಿಕರ.

೪. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

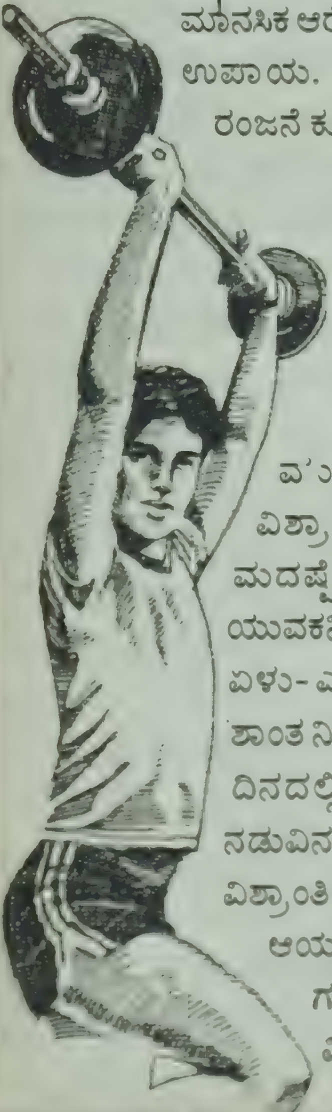
ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಲಭ್ಯ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಲದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾ ಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕೆಬೇಕು. ಅವರ ನಿತ್ಯದ

ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅ) ತಿರುಗಾಟ, ಈಜು ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಇವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯಗಳು.

ಬ) ಯೋಗ : ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯವಾಗಿ, ಅದು ಸದೃಢವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ ವೆಚ್ಚ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಬಡವರೂ ಕೂಡ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಚತುರ್ಮುಖ ದೈಹಿಕ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇವುಗಳ ಪರಮಾವಧಿ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಕ) ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು : ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಇದು ಮನೋರಂಜನೆ ಕೂಡ.



೫.ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ಒಬ್ಬ ಯುವಕನಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ರಾತ್ರಿ ಏಳು-ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಬಿಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ



ರಂಜನೆ ಎರಡನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದೇ ಉತ್ತೇಜನಕ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧಿ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಮನೋರಂಜನೆ ಒದಗಿಸಲಾರವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿದ್ರೆಗಿಂತ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ. ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಇ.ಇ.ಜಿ. ಯಂತ್ರ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

೬.ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ : ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ

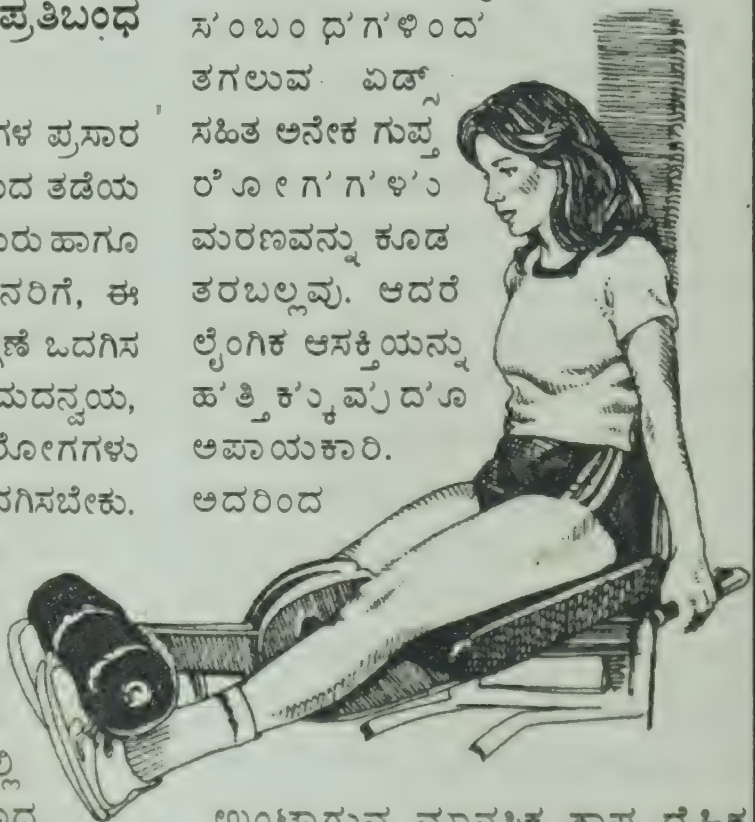
ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಜನರಿಗೆ, ಈ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದನ್ವಯ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ, ಈ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಉಚಿತ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜಾಡ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದಂತೆ.

೭. ಅಪಘಾತಗಳು

ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇಂಥ ಅಪಘಾತಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಅನೇಕ ಅಪಘಾತಗಳು ಮಾನವ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆಗುವುದರಿಂದ ಔದ್ಯಮಿಕ ಕೆಲಸಗಾರರು, ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಪಘಾತದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಾಲಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಚಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರೌಢರೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು, ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಲುಕದಂತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

೮. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ, ಮಿತ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಅನೈತಿಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ತಗಲುವ ಏಡ್ಸ್ ಸಹಿತ ಅನೇಕ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳು ಮರಣವನ್ನು ಕೂಡ ತರಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದರಿಂದ



ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತಾಪ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಕ.

೯. ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು

ಅ) ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಬೆಂಬಿಡದ ಚಟಗಳನ್ನು, ಉತ್ತೇಜಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಮಣ್ಣುಗೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕುತ್ತಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಬ) ಅನಗತ್ಯ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಔಷಧಿ ಪ್ರಯೋಗ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಕ) ದುಸ್ಸಹವಾಸ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಕೇಡು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಮರ್ಯಾದೆಗೂ ಕುಂದು.

೧೦. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಅ) ಉಲ್ಲಾಸದ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಹುದು.

ಬ) ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಲ್ಲಕ್ಷಣ.

ಕ) ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹಂಬಲ ಇರಬೇಕು. ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮಹಾತ್ವಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಆತಂಕ ಆದರೆ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿರಾಸೆ.

ಡ) ಸೇವಾ ಮನೋಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಹ ಜೀವಿಗಳ ಸೇವೆಯಿಂದ ಒಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಇ) ಜೀವನದ ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಗೆ ಶಿಸ್ತು, ದೃಢನಿರ್ಧಾರ, ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನ ಸಾಧ್ಯ.

ಫ) ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಸದೊಡನೆ ದೇವರಲ್ಲೂ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಬೇಕು.

ಸಾರಂಶ: ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿರು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೋಡು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡು, ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ದಶಾಂಶ ಸೂತ್ರಗಳು, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ- ಪ್ರಾಂಗಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಭವನೀಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕನಿಷ್ಟ ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪ್ರಾಂಗಣವಿದೆ. ಅದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಾಂಗಣ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

೧೧. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ-ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಚೇತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಬೆಳೆದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಕೃತಜ್ಞ ತಾ ಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ವಿನಮ್ರರಾಗಿ ಮಾಡಿ ದರೆ, ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೇತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ದುಗುಡ-ದುಮ್ಮಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯ ಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ. ಡಿವೈನ್ ಲೈಫ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸ್ಥಾಪಕ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ''ಆರೋಗ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು. ಅದನ್ನು ಅವನು ಪಡೆಯಬೇಕು.'' ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಕ್ರಿಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕಯಾರಾದರೂ, ಅವರವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆ.

(೫ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದೆ. ಅದು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಅವರು ಕೈಗೂಡಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಮರಣ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ 'ದೇಹದಾನ' ಮಾಡಿದರು. ತಮ್ಮ ದೇಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗ ಬೇಕೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದರು. ಅದಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ ಪಟ್ಟವರು ಅವರು. ಕಾರಣ ಅವರ ಹೃದಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆಂದು ಇಟ್ಟರುವರು. ಇಂಥ ಛಲಗಾರ, ಪರೋಪಕಾರಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರೇಮಿ, ಸೇವಾ ಪ್ರೇಮಿಯ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆ ಯಲು ಯಾವ ಮಾಪನಗಳೂ ಸಾಲವು. ಕಾರಣ ಇಂಥವರ ಹೃದಯ 'ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯ '..

ಇನ್ನೊಂದು ಹೃದಯವೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೃದಯ. ಅದು ಪ್ರೊ.ವೈದ್ಯರದು. ಇವರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಷಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಹಲ ವಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಡಿದವರು. ಸತ್ತ ಮೇಲೆಯೂ ತಮ್ಮಿಂದ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಬಯಸಿ ಮೃತ್ಯು ಪತ್ರ ಬರೆದು ಮರಣದ ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಕಿಮ್ಸ್ (ಕೆ.ಎಮ್.ಸಿ.) ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ದಾನ ಮಾಡ ಬೇಕೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆ ಅವರ ದೇಹ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇಂಥ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕನ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕಾಣಲೆಂದು ಅವರ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

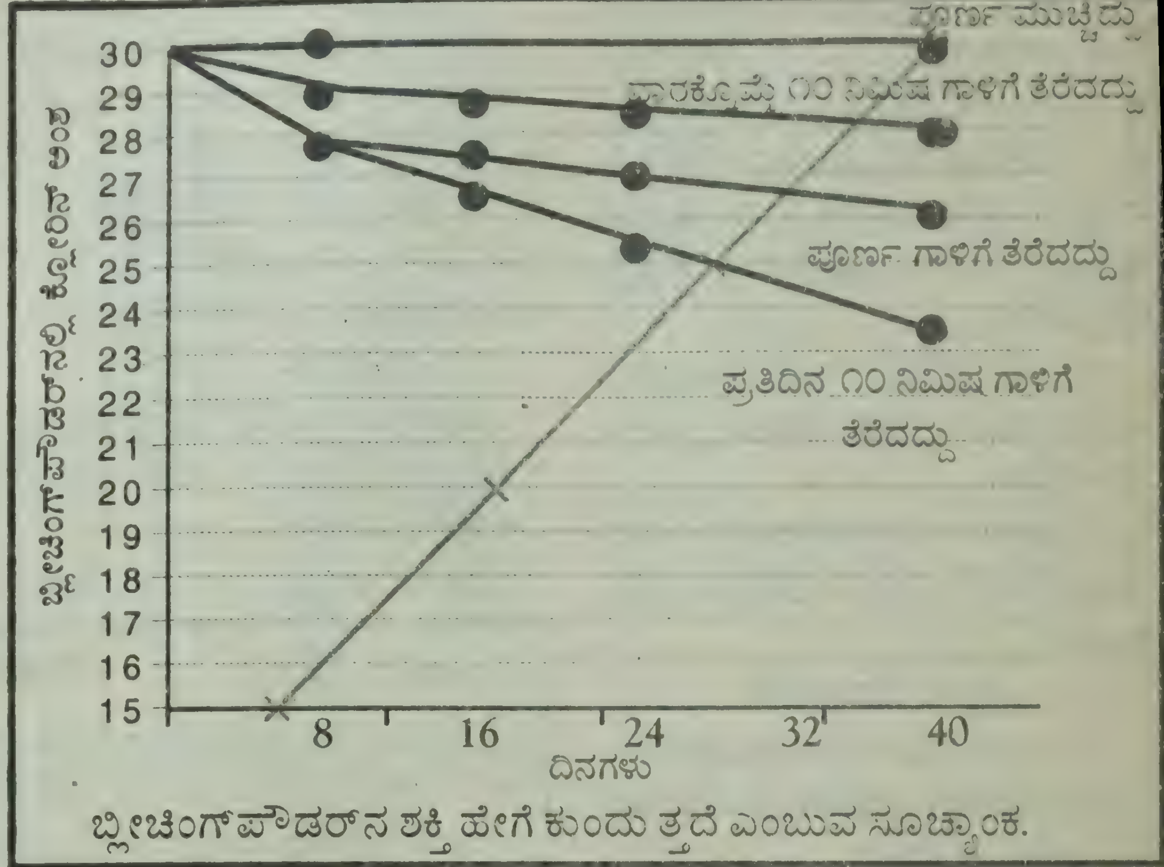
ಇದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಛಲಗಾರಿಕೆ ತೋರಿದ ಇನ್ನೋರ್ವ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ ಡಾ. ಡಿ.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ಪನವರು. ಅವರು ಜೀವಿಸಿದ್ದಾಗಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿ ದೇಹದಾನದ ಪತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟವರು. ಅವರ ದೇಹ ಇಂದು ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಹೃದಯ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕಿಮ್ಸ್‌ಗೆ ಬರುವುದು. ಆಗ ಮೂರು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಹೃದಯಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣವನ್ನೇ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತವೆ.

ಡಾ। ಶಿವಪ್ಪನವರು ಬಯಸಿದ 'ದೇಹದಾನ' ನಡೆಯಕೂಡದು ಎಂದು ಹಲವರು ತೊಂದರೆ ತಂದು ಕೋರ್ಟ್, ಕಛೇರಿಗಳ ಅಂಜಿಕೆ ತೋರಿಸಿ ದರು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗದೆ ನಿಂತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪತಿಯ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದವರು ಅವರ ಶ್ರೀಮತಿಯವರು. ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೆಂಡಂದಿರು ಇಂಥ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ? ಈ ಧೈರ್ಯ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬಲ್ಲರು ? ಆ ಮಹಾತಾಯಿಗೆ ಸಹಸ್ರ ನಮನಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಸ.ಜ.ನಾ

ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳು

◆ ಡಾ|| ಜಿ.ಎನ್. ಪ್ರಭಾಕರ



ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ಪೌಡರ್‌ನ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುವ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ.

ಪರಿಚಯ:

ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿಲ್ಲ, ಜೀವವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪುರಾತನ ನಾಣ್ನುಡಿ ಈಗಲೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ದಿನದ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಆರಂಭ. ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಗಂಗೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಅಭಿಷೇಕ, ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ, ಪುಣ್ಯಾಹ, ಶುದ್ಧಿ, ತೀರ್ಥ ಇತ್ಯಾದಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನೋಡಿದೆ. ಇನ್ನು ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಮಾನವ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲ? ಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ನೀರಿನ ಪಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲದು.

- ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೋ
- ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ
- ಆಮಶಂಕೆ
- ಜಂತುಹುಳು, ದಾರದ ಹುಳು, ಚಾವಟಿ ಹುಳು

(ನಾರುಹುಳು)-ಗಿನಿವರ್ಮ್ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ಟೋಸೋಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ರೋಗ ಹರಡಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶವೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಜನರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಖಂಡಿತ ಶಂಕೆ ಪಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಾಗಪುರದ (ನೀರಿ) ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಹುತೇಕ ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಯ ಬಾವಿಗಳು ಕಲ್ಮಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ೩೬೦ ಮಂದಿ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ನಾಗಪುರದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್:

ಇದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತಮ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪುಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೩೩ ಭಾಗ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ಅಂಶ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ನ ಶಕ್ತಿ ೪೦ ದಿನದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೮ ರಿಂದ ೨೦ ರಷ್ಟು ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ಪೌಡರ್ ದ್ರಾವಣವೂ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದು, ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದು ಇಟ್ಟರೆ ಶೇಕಡಾ ೧೫-೨೦ ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹೇಗೆ?

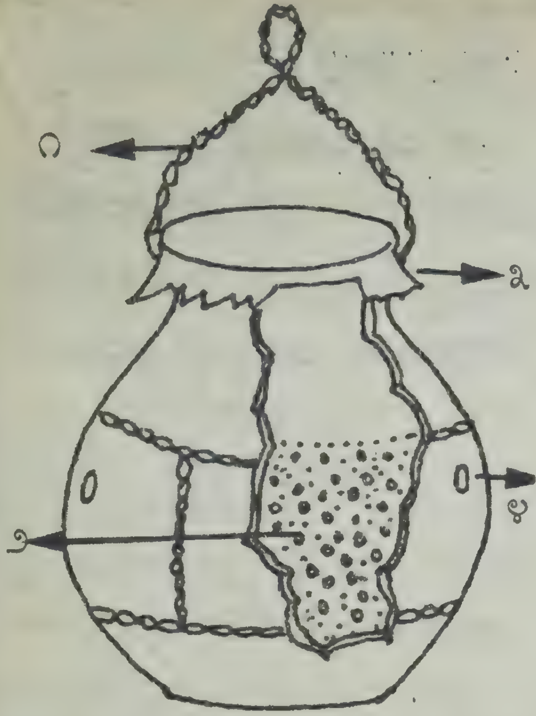
ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಶುಚಿತ್ವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಶುದ್ಧೀಕಾರಕವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶಯುಕ್ತ ಜಲ ರೋಗಯುಕ್ತ ಜಲವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬಲ್ಗೇರಿಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಯುಕ್ತವಾದ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಇಟ್ಟು ಮುಳುಗಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ, ನೀರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ೨ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ೨ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಂಶಯಾತ್ಮಕವಾಯಿತು.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವನ್ನೇ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೪ ವಿಧಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ಒಂದು ಮಡಕೆ -ಎರಡು ರಂಧ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ:

೧೫ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಿಡಿಯುವ, ೨ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದ (೦.೬ ಸೆಂಟಿಮೀಟರಿನ ವ್ಯಾಸದ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ) ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಿಲೋ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ೩ ಕಿಲೋ ಮರಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಬಾಯನ್ನು ಪಾಲಿಥಿನ್ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ನೀರಿಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಿಡುವುದು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೩ ಬಾರಿ

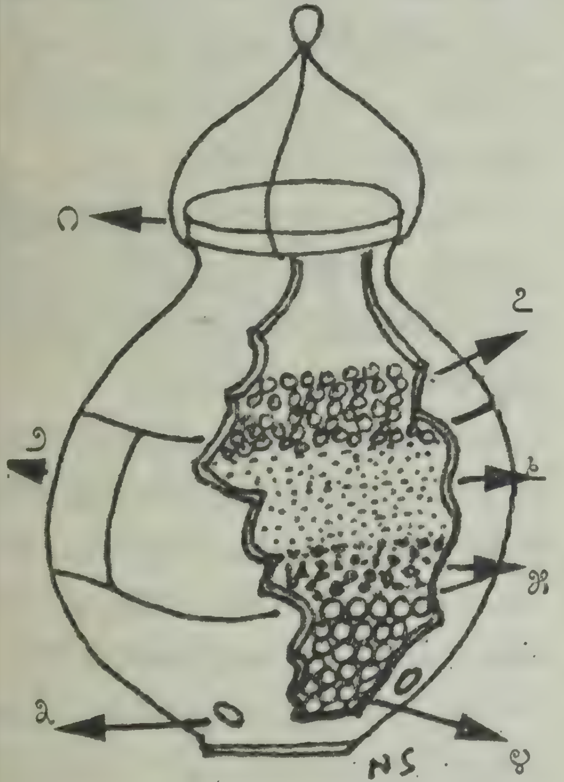


೧) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಡಲು ಹಗ್ಗ, ೨) ಮರಳು ಮತ್ತು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮಿಶ್ರಣ, ೩) ಪಾಲಿಥೀನ್ ಮುಚ್ಚಳ, ೪) ೦.೬ ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ ರಂಧ್ರ,

ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಮರಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

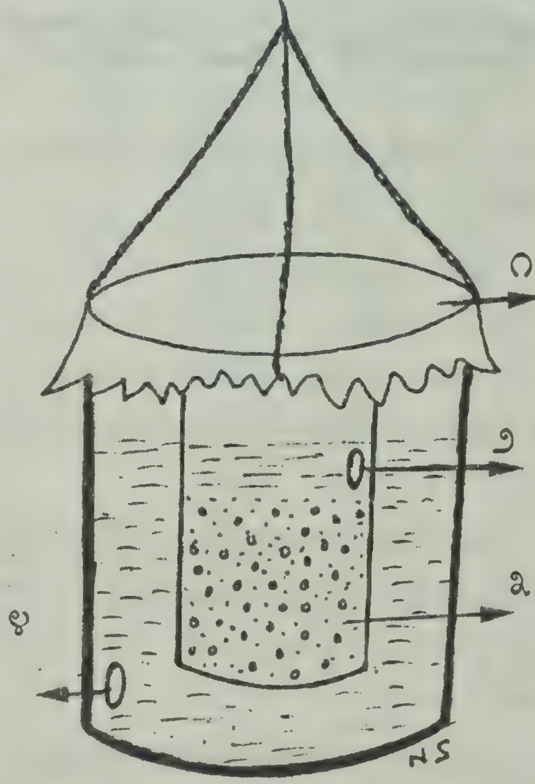
೨. ಒಂದು ಮಡಕೆ ತಳದಲ್ಲೊಂದು ರಂಧ್ರ:

೧೦ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಿಡಿಯುವ, ತಳದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದ (೦.೬ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ ವ್ಯಾಸ) ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಲ್ಲುಗಳು ನಂತರ ದಪ್ಪ ಮರಳು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಿಲೋ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ೩ ಕಿಲೋ ಮರಳಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ, ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಬಾಯಿ ತೆರೆದ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಹಗ್ಗದಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಡುವುದು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ೨ ಬಾರಿ ಮಿಶ್ರಣ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



೧) ಮುಚ್ಚಳ, ೨) ಮಡಕೆ, ೩) ೦.೬ ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ ರಂಧ್ರ, ೪) ಕಲ್ಲುಗಳು (ದಪ್ಪ), ೫) ಕಲ್ಲುಗಳು (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು), ೬) ಮರಳು ಮತ್ತು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ೭) ಕಲ್ಲುಗಳು

೩. ಎರಡು ಮಡಕೆ ವಿಧಾನ:



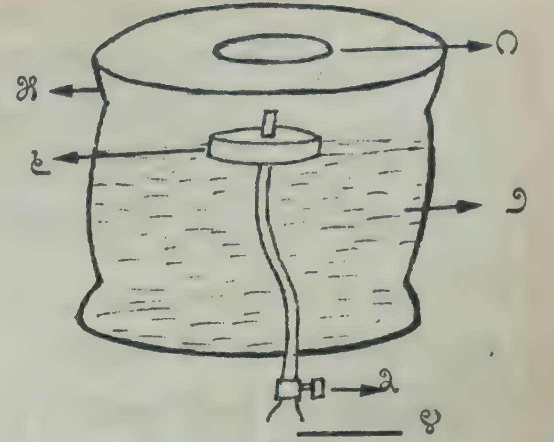
೧) ಪಾಲಿಥೀನ್ ಮುಚ್ಚಳ, ೨) ೧ ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ ರಂಧ್ರ, ೩) ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಮರಳು, ೪) ೧ ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ ರಂಧ್ರ,

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಮಡಕೆ ಇಟ್ಟು, ನೀರು ಹೋಗಲು ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ೧ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ೧ ಕಿಲೋ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ೨ ಕಿಲೋ ಮರಳಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ, ಪಾಲಿಥಿನ್ ಮುಚ್ಚಳ ಹೊದಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ೩ ರಿಂದ ೪ ವಾರ ನೀರು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

೪. ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಧಾರಕ:

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ ಮತ್ತು ಸೂಡಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಳಕೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೊಂಡು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬಾವಿ ಕಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ತೊಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ತುಂಬಿ, ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧಕದೊಂದಿಗೆ ಬಾವಿ ನೀರಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಬಾವಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಸಿಮೆಂಟ್ ತೊಟ್ಟಿಯ ಗಾತ್ರ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.



೧) ಮುಚ್ಚಳ, ೨) ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ದ್ರಾವಣ, ೩) ವಾಲ್ವ್, ೪) ಹನಿಸುವ ಸಾಧನ, ೫) ಸಿಮೆಂಟ್ ತೊಟ್ಟಿ,೬) ತೇಲುವ ದಂಡ

ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಧನೆ ಇದೆಯೇ?

ಇದೆ. ಅವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಚೀಲ (ಕಿಟ್) ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾಗಪುರದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಯಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಧನದಿಂದ ೦.೧ ರಿಂದ ೧.೦ರವರೆಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:

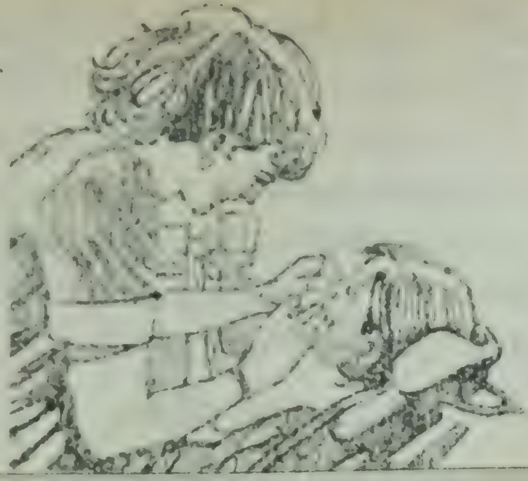
ನೀರಿನ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಜನರು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ, ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಿ ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರು ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇನು ಅನಿಸಬಹುದು? ಅಂದರೆ ಜನರ ಅಂಗೀಕಾರ ಅಥವಾ ಸಮ್ಮತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಳಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ವಿದ್ಯಾವಂತ ಕೃಷಿಕರು, ಶಾಲಾ ಬೋಧಕರು, ಯುವಜನ ಮೇಧಾವಿಗಳು ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಬಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಎಂದು ಮೊದಲಿಗೆ ಹೇಳಿದವರು ಗ್ರೀಸ್‌ದೇಶದ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್.

ಜ್ವರ ಗುರುತಿಸಿದ ಗ್ರೀಕ್ ಡಾಕ್ಟರ್

ಅವರೇ ದಹಿಸುವ ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ



ವಾತಾವರಣ ಎಷ್ಟು ತಣ್ಣಗಿದ್ದಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ತನ್ನ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಸ್ತು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ, ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್.

ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್

ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಿಂದ ಫೀವರ್ (Fever) ಎಂಬ ನುಡಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಅವರ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಅಥವಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಜ್ವರದತಾಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಠ. ಇದನ್ನು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರೂ ಡಾ. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್‌ರೇ. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗೆಲೀಲಿಯೋ ೧೬೦೩ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಂಪಾದಾಗ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕೊಳವೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರು ಗೆಲಿಲಿಯೋ. ಬಳಿಕ ಆ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಒಂದು ತಂಪು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿದರು. ಕೊಳವೆಯೊಳಗಿನ ನೀರು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಲೇ ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರು ಒಂದಷ್ಟು ಕೊಳವೆಯೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿತು. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ವಾತಾವರಣ ಬಿಸಿ ಬದಲಾದಾಗಲೂ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಬದಲಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತವು ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೆಲಿಲಿಯೋರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು ಎರಡು ಗ್ರೀಕ್ ನುಡಿಗಳ ಕೂಡುನುಡಿಯೇ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್.

ಸಂಶೋಧನಾ ಸರಣಿ

ಇದರ ಬಳಿಕ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ಯೂಕ್ ಎಂಬವರು ಗಾಜಿನ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯೊಳಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಅದರೊಳಗೆ ದ್ರವ ತುಂಬಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು.

ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಒಳಗಿನ ದ್ರವ ಹಿಗ್ಗುವುದೂ, ವಾತಾವರಣ ತಂಪಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ದ್ರವ ಕುಗ್ಗುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂತು.

ಇದೇ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ರಾಬರ್ಟ್ ಪಾಯ್ಲಿ ಎಂಬುವರು ಎಲ್ಲ ಮಾನವರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಒಂದು ನೆಲೆಯಾದ ಬಿಸಿಮಟ್ಟ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಅವರ ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವು ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯ ಉಷ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದುದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ.

ಆ ಬಳಿಕ ೧೮ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಅಮುಂಡನ್ಸ್ ಎಂಬ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನಿ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನೊಳಗಡೆ ನೀರಿನ ಬದಲು ಪಾದರಸವನ್ನು ತುಂಬಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನ ಅಳತೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದವರು



ಜರ್ಮನಿಯ ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯಲ್ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್.

ಅದೇ ವೇಳೆ ಇವರು ತಣ್ಣೀರು ಮಂಜುಗಟ್ಟುವ ನೆಲೆ ಕುದಿನೆಲೆ ೨೧೨° ಯೆಂಬುದನ್ನು ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿದರು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಅವರು ಮಾನವನ ಸರಾಸರಿ ಬಿಸಿಮಟ್ಟ ೯೮.೬ ಡಿಗ್ರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ನಿಂದ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗೆ

ಆದರೆ ೧೭೪೨ರಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಆಂಡರ್ಸ್ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಎಂಬುವರು ನೀರಿನ ಮಂಜುಗಟ್ಟುವ ನೆಲೆ ಸೊನ್ನೆ ಡಿಗ್ರಿಯೆಂದೂ, ಅದುಕುದಿಯುವ ಮಟ್ಟ ೧೦೦ ಡಿಗ್ರಿಯೆಂದೂ ಹೊಸ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಚಾಲ್ತಿಗೆ ತಂದರು.

ಈ ಅಳತೆಮಾನಕ್ಕೆ ಅವರು ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಇವರ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ರೂಢಿಗೊಂಡು ಇಂದಿಗೂ ಅದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

೧೮೬೭ರಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವೈದ್ಯ ಥಾಮಸ್ ಕ್ಲಿಫರ್ಡ್ ಎಂಬುವರು ಇಂದು ವೈದ್ಯರುಗಳೆಲ್ಲ ಬಳಸುವ ಆಧುನಿಕ ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಈ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವು ಬಿಸಿಗೆ ಹಿಗ್ಗಿ, ಮೇಲೇರಿ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲೆಯೇ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಪಾದರಸವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಆಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

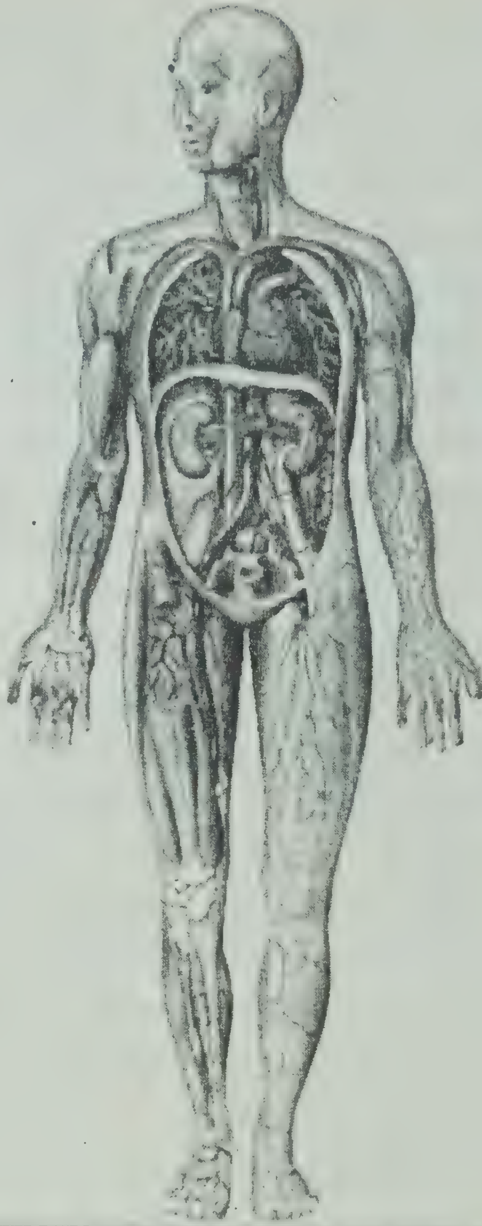
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಎಷ್ಟಿದೆ ? ಎಂಬುದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

(ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ)

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮನೆ - ಮೂರಂತಿಸ್ತಿನದು. ಒಂದೊಂದು ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕೋಣೆಗಳು. ಒಂದೊಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದೇ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿದೆ. ಓದುವ ಕೋಣೆ, ನಿದ್ರಿಸುವ ಕೋಣೆ, ಊಟದ ಕೋಣೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ, ವಿಸರ್ಜನಾಕೋಣೆ ಹೀಗೆ ! ಒಂದು ಮಹಡಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹಡಿಗೆ ಹೋಗಿಬರಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿವೆ. ಟೆಲಿಫೋನ್, ವಿದ್ಯುತ್, ನೀರು, ವಿಸರ್ಜನಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸುವ ಹಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮನೆಯು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಗೆಳೆಯರೇ,

ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ದೇಹವೆಂಬ ಮನೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಈ ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನು ಜೀವ ಕೋಶಗಳೆಂಬ ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮೂರು "ಅಂತಸ್ತುಗಳಿವೆ". ಈ ಮೂರು ಅಂತಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕೋಣೆಗಳಿವೆ. ಆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗಗಳು 'ವಾಸವಾಗಿದ್ದು' ನಿಖರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೋಣೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ರಕ್ತ, ನರ, ದುಗ್ಧ ವ್ಯೂಹುದಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.



ಮಿದುಳು ಮೃದುವಾದ ಅಂಗ. ಇದು 'ಜೆಲ್ಲಿ' ಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಭರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಬೇಗ ಹರಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಜಜ್ಜಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವನ್ನು ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟದ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಪುಟದ ಒಳ ಆವರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಗಡಸು ಪೊರೆಯು (ಡ್ಯೂರಾ ಮ್ಯಾಟರ್) ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಿದೆ. ಹಾಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೂ ಇದೆ. ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಆ ಪೆಟ್ಟು ಮಿದುಳಿಗೂ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾದಾಗ, ಮಿದುಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಊತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ! ಆಗ ಊದಿದ ಮಿದುಳು, ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರಚಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ!

ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂಪುಟಗಳಿವೆ. ನಾಸಿಕ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಅದರ ರಚನೆಗಳಿವೆ. ವಾಯುಕುಹರಗಳು (ಸೈನುಸಸ್) ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ನಯನ ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಿವಿಯ ಭಾಗಗಳು ಶ್ರವಣ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಮುಖ ಸಂಪುಟ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅದರೊಳಗಿರುವ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಕಪಾಲದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಂಧ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನರಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ, ರಚನೆಗಳು ಹಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು 'ಮಹಾರುದ್ರ' (ಫೊರಾಮೆನ್ ಮ್ಯಾಗ್ನಂ) ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯು ಹಾದು ಬೆನ್ನುಗಂಬವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಂಪುಟಗಳು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿತ್ರಗಳ ವಿವರಣೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಧ್ಯ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಪೋಸ್ಟರ್ ನೋಡಿ

ಈ ಅಂತಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ಸಂಪುಟಗಳಿವೆ. ಸಂಪುಟಗಳೆಂದರೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಂತಹ ರಚನೆಗಳು - ಒಂದು ತಳ, ಒಂದು ಸೂರು ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಒಳಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆ ರಚನೆಗಳೆಂದರೆ ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟ, ವಕ್ಷ ಸಂಪುಟ ಹಾಗೂ ಉದರ ಸಂಪುಟ.

ಒಂದು ಅಂಗವೆಂದರೆ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಚನೆ, ಹಾಗೂ ನಿಖರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿವೆ.

ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟ

ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವಾದ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪುಟ. ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಕಪಾಲವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟ. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳಿವೆ.

ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಮಿದುಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕಪಾಲದ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲ, ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾದ ರಚನೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಹಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೀಮಿತ ಚಲನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನ ೧೮-೨೪ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳ ಎಡೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದ ಸೀಮಿತ ಚಲನೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತು ಕಪಾಲ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಕ್ಷ ಸಂಪುಟ

ವಕ್ಷ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಎದೆಗೂಡು ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಮೂಳೆಯ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಇನ್ನೆರಡು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಅಂಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದೊಡನೆ

ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬದುಕಲು ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಎದೆಗೂಡು ಗಂಟೆಯ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಗಂಟೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿದೆ. ಗಂಟೆಯ ತಳವನ್ನು 'ವಪೆ' (ಡಯೂಫ್ರಂ) ಎಂಬ ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಗಂಬವಿದೆ. (ವರ್ಟಿಬ್ರಲ್ ಕಾಲಂ) ಮುಂಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ವಕ್ಷಾಸ್ಥಿ ಅಥವಾ ಎದೆ ಮೂಳೆಯಿದೆ (ಸ್ಟೆರ್ನಂ) ಈ ಎರಡೂ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹನ್ನೆರಡು ಜೊತೆ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಇವೇ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು. ಇಂತಹ ಮೂಳೆಗಳ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ.

ಎರಡು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಪರ್ಶು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. (ಪರ್ಶು= ಪಕ್ಕೆಲುಬು) ಈ ಮೂಳೆಗಳ ತಡಿಕೆಗೆ ಅಂತರ ಪರ್ಶು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಚರ್ಮವೆಂಬ ಹೊದಿಕೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಡೀ ಗಂಟೆಯಂತಹ ರಚನೆ, ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯಂತೆ ಕುಗ್ಗಬಲ್ಲುದು ! ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲುದು !! ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಮೂಗು/ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಗುಳಿಯು, ಶ್ವಾಸ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಗಾಳಿಯು ಇದೇ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆಗೂಡಿನ ಒಳ ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ಪುಪ್ಪುಸ ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಪುಪ್ಪುಸ ಪೊರೆಯು (ಪ್ಲೂರ) ಆವರಿಸಿದೆ. ಇಂತಹುದೇ ಪೊರೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗಳ ಹೊರ ಮೈಯನ್ನು ಆವರಿಸಿವೆ. ಈ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಆಗಬಹುದು. ಆಗ 'ಪ್ಲೂರಸಿ' ಯೆಂಬ ರೋಗ ತಲೆದೋರಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಎದೆಗೂಡಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಶ್ವಾಸ ಉಪನಾಳವು (ಬ್ರಾಂಕಸ್) ಮುಖ್ಯ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ (ಟ್ರೇಕಿಯ) ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸ ಉಪನಾಳವು ಅನೇಕ ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮ ಕವಲಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಿವೆ. ಈ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವು ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಡುವೆಯಿದೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಚೀಲದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಣೆಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗ ಈ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಕ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕಗಳ ವಿನಿಮಯವಾಗಿ, ಆಮ್ಲ ಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಕ ಸಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಎಡಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಹಾಧಮನಿಯ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ವಕ್ಷ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲದೆ ಅನ್ನನಾಳವಿದೆ. ಇದು ಬಾಯಿಯಿಂದ, ವಪೆಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಜಠರಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಥೈಮಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯು ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದರ ಸಂಪುಟ

ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪುಟ. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಸೂರನ್ನು 'ವಪೆ'ಯು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ತಳಭಾಗವು ಗಜ್ಜಲಿನವರೆಗೆ (ಗ್ರೋಯಿನ್) ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಗಂಬ ಆಧಾರ ನೀಡಿದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಾಗೂ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಬಲವಾದ ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಉದರಾಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಒಳಾಂಗಗಳೆಂದು (ವಿಸೆರ) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ (ಅಲಿಮೆಂಟರಿ ಕೊಲ್) ಬಹುಭಾಗ ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿದೆ. ವಪೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಜಠರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳವು ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಚನಿಕ ನಾಳವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ. ಅಂತೆಯೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗವೂ ಹೌದು. ಸಂಕೀರ್ಣ ರಾಸಾಯನಿಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಸರಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಲು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿವೆ. ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಲಿ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಪ್ರಮುಖವಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಗುಲ್ಮ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ಎಂಬ ಅಂಗವು ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಅದೂ ಉದರದಲ್ಲಿದೆ.

ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೊತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ, ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರ ವಾಹಕ ನಾಳವು ಹೊರಟು ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಮೂತ್ರವು ಈ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ರೀ-ಪ್ರಡಕ್ಟಿವ್ ಸಿಸ್ಟಂ). ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳು ಗಣನೀಯ ಭಾಗ ಕಿಬೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ (ವೃಷಣಗಳು) ಇರುತ್ತದೆ.

ಉದರ ಸಂಪುಟದೊಳಗೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿವೆ! ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಉದ್ದವೆ೧೦ ಮೀಟರ್! (೩೩ ಅಡಿ !) ಯಕೃತ್ತು, ಮಾಂಸಲಿ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯ.... ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಳು!! ಇವೆಲ್ಲ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇಡಲು ಉದರ ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಉದರ ಪೊರೆ (ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ) ಯಿದೆ. ಉದಾರಾಂಗಗಳು ಸೀಮಿತ ಚಲನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾರಾಂಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಉದರ ಪೊರೆಂಯು, ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಒಳ ಆವರಣವನ್ನೂ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ೫) ಇವನ್ನು ಅಂಗಪೊರೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪೊರೆಯೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನರತಂತುಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಜಾಲವಿದೆ. ಇವು ಗಾಯ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ, ಆಗ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉದರಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊದೆಯುವ ಅಂಗ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೋವಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉದರಾಂಗಗಳು ಜಗ್ಗಿದಾಗ, ಉಬ್ಬಿದಾಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು!

ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ ಈ ಸಂಪುಟಗಳು ! ●



ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ

● ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಹಲವಾರು ಸಲ ಹಲವಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಟೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ನರಕವೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾಸನೆ, ಕೊಳಕು ಪರಿಸರ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಇವರಿಗೆ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣಪರಿಚಯ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ಜನರು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ತಮ್ಮವರ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ದಾಯಿಗಳು, ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶುಚಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಅದು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಹೊಲಸು ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾಕೆ ? ಬೇರೆಯವರು ನಡೆಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಯಾಕೆ ಅಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

ಮೊದಲನೆಯ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳು- ಈ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವರು. ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೂ ಅವರ ನಿವಾಸಕ್ಕೂ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅವರು ಕಾಣರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಲೆ- ಅಡಿಕೆ ತಂಬಾಕು ತಿಂದಂತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಕೈಗೆ ಹತ್ತಿದ ಸುಣ್ಣವನ್ನು , ನೆಲಕ್ಕೋ, ಗೋಡೆಗೋ, ಬಾಗಿಲು ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೋ, ಕಂಬಕ್ಕೋ ಒರೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಉಗುಳುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಉಗುಳಿನ ಕಲೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಅವರು ಬರುವಾಗ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಬುತ್ತಿ. ಅದು ಮನೆಯಿಂದ ಬಂದುದು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹಳಸುತ್ತದೆ, ಸೋರುತ್ತದೆ, ತನ್ನದೇ ಆದ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅಪಮಾನ. ಸುಲಭ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಕಿಟಕಿಗಳಿಂದ ಎಸೆಯುವುದು. ಆ ಮುಸುರೆ ಕೆಳಗಿನ ಅಂತಸ್ತುಗಳವರಿಗೆ ಅವರ ಪಾಲು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಗೆ, ಹಂದಿ, ನಾಯಿಗಳು ಓಡೋಡಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಳಸಿದ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಾಲು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಏನೂ ಕಾಣಿಸದು, ಅನಿಸದು, ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ, ಊರು, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹಂದಿಕಾಟ, ಕಾಗೆಗಳ ಕಿರುಚಾಟ ಅವರಿಗೆ ಹೊಸದಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ಮಹಾಶಯರಿಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಿಸಲಾಗದ ದೃಷ್ಯ. ಅವರು ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತರ ದೊರೆತಂತಾಯಿತು. ಅದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗರ, ಕೊಂಪೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗಟಾರುಗಳ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬಡಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಅರ್ಥ ಅದರ ಲಾಭಗಳು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅವರ ನಿವಾಸ ಸ್ಥಾನಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವರ ರಸ್ತೆಗಳು, ಓಣಿಗಳು, ಸಂದಿಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ತಾವು ಬರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಅದರ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ, ದಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಈ ಜನರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಾವು ಅವರು ಇದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಶ ದೊರೆತರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಡುವುದು ಸುಲಭ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಕಂಬಳಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಗಾತಿಯಂತೆ ಅದು ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲಿ, ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ, ಪರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲಿ ಅದನ್ನು ಅವನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಬರುವನು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ವಾಸನೆ ಇದ್ದು, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥವನ್ನೇ ಅವನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರುವನು, ಅದನ್ನೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಮಲಗುವವನು. ಇಂಥ ಕಂಬಳಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶುಚಿತ್ವದ ಜೀವವನ್ನೇ ತಿಂದು ಹಾಕುವುದು. ಇಂಥದೇ ಮಾತನ್ನು ಅವರು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸುಧಾರಿಸಿದ ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶುಚಿತ್ವ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

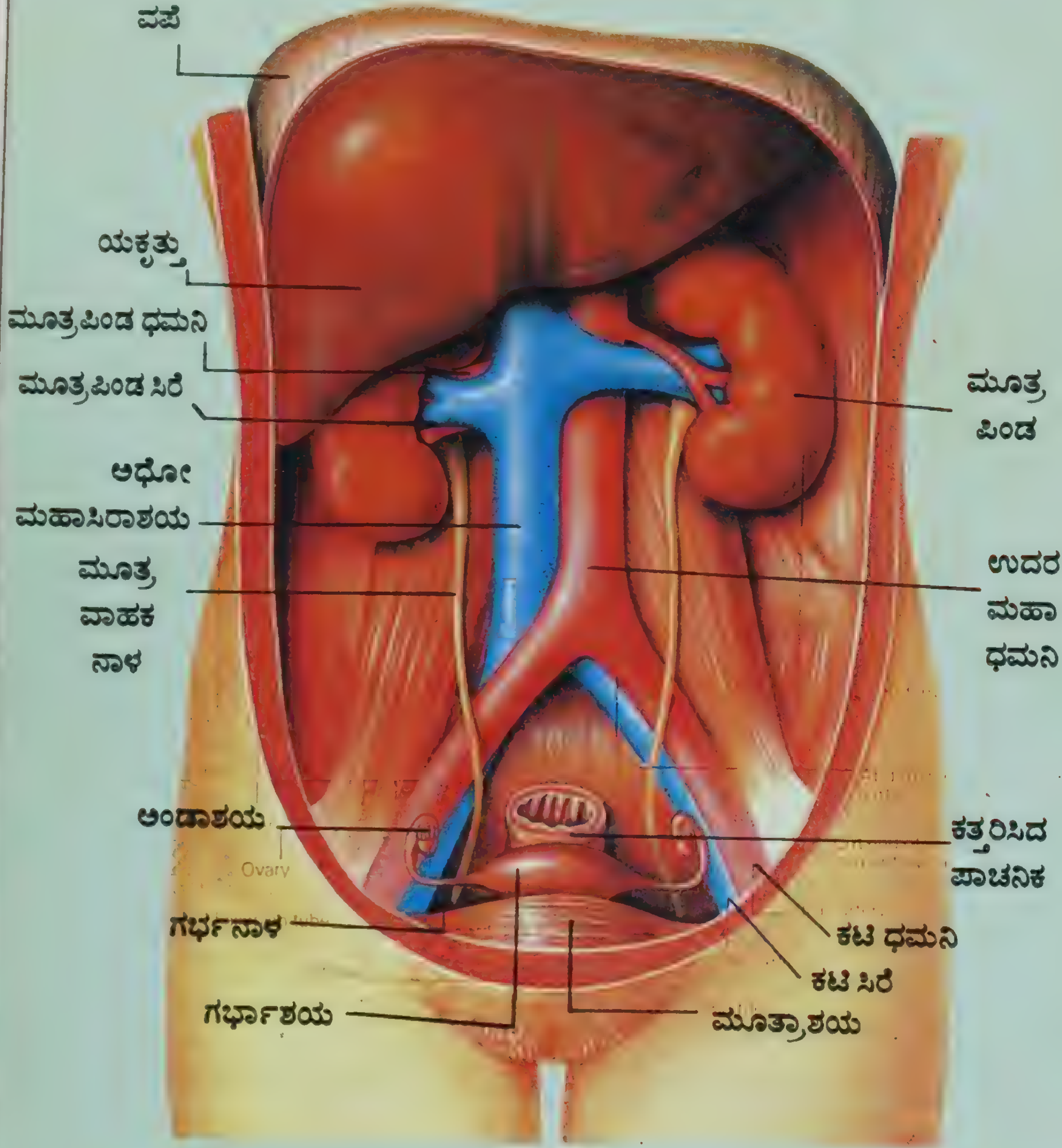
ಓದುಗರೆ......

ಈ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು ? ಒಂದು ಪುಟದೊಳಗೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ.

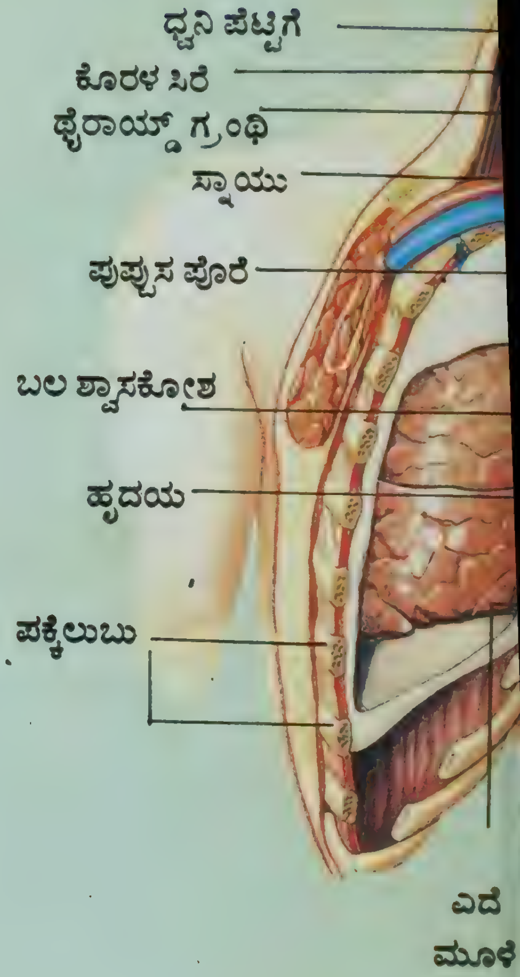


ನಮ್ಮ ದೇ

ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಅಂಗಾಂಗಳು



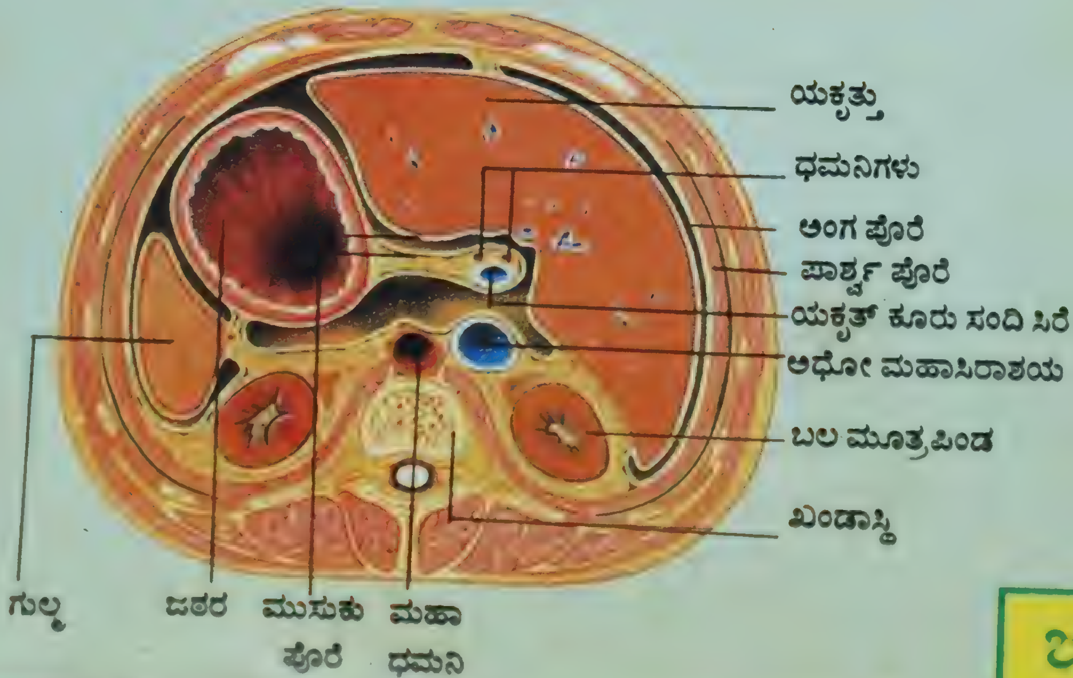
ವಕ್ಷ



ಕಪಾಲ ಸಂ

ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಅಂಗಗಳು (ಪಾರ್ಶ್ವನೋಟ)

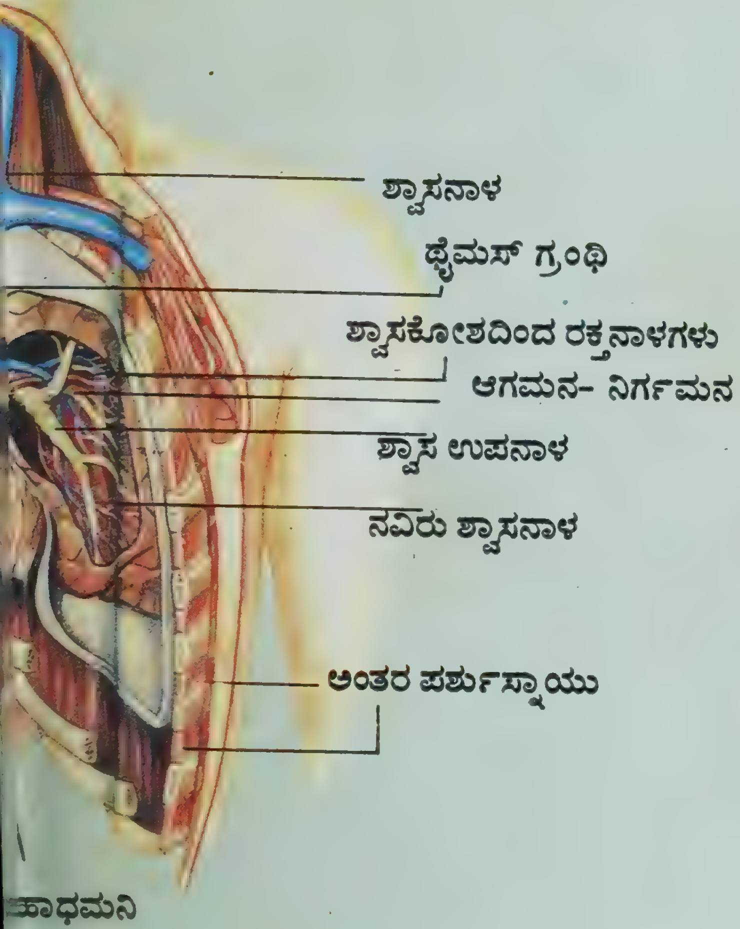
ಉದರ ಪರಿವೇಷ್ಠನ ಪೊರೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ



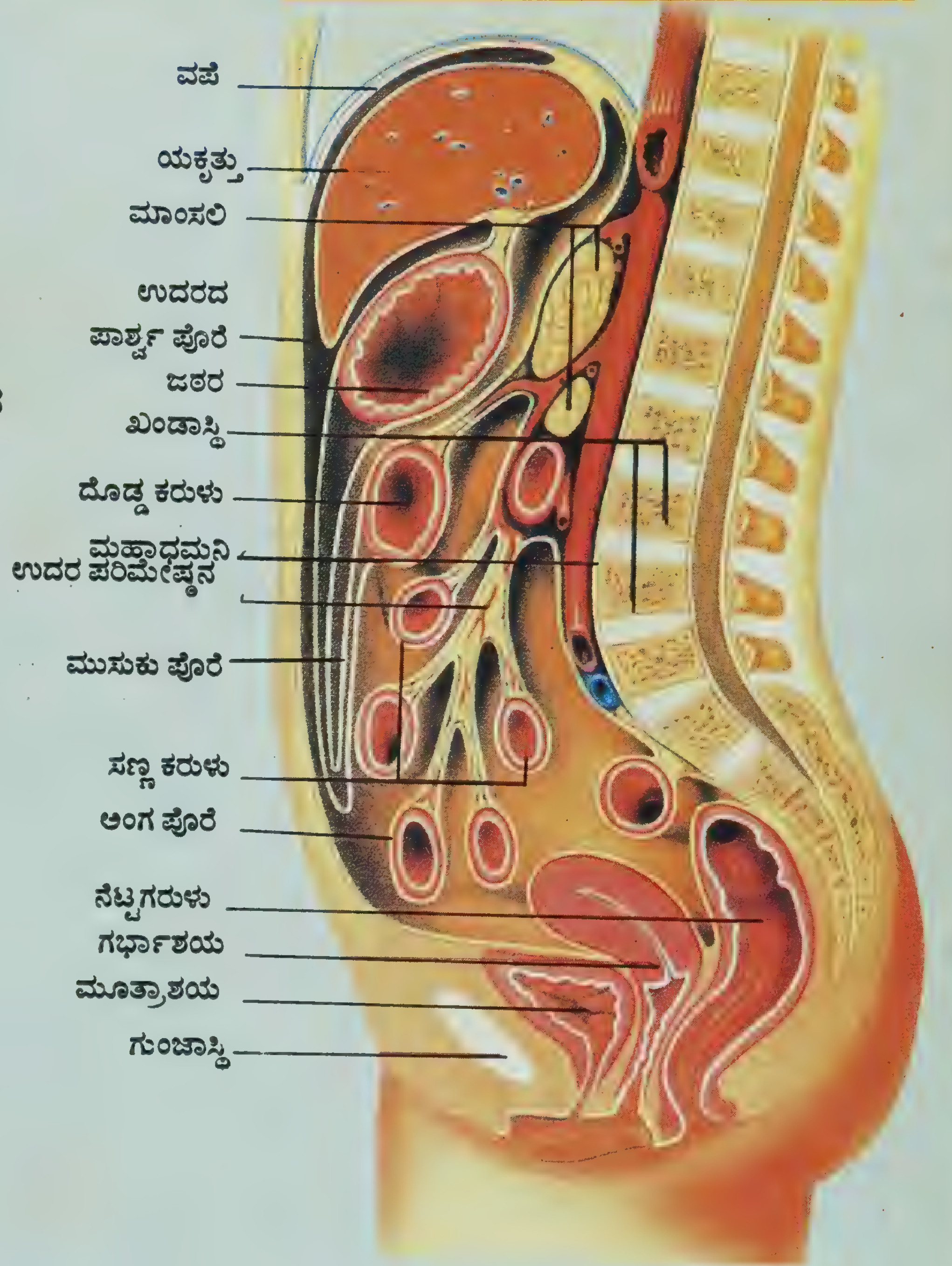
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾ

ಸಂಪುಟಗಳು

...ರ ಚಿತ್ರ

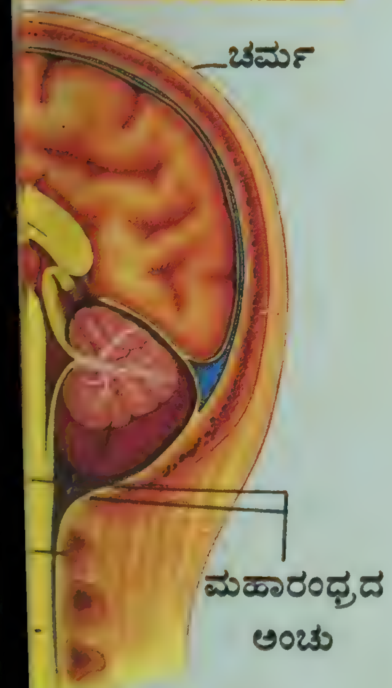


ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು

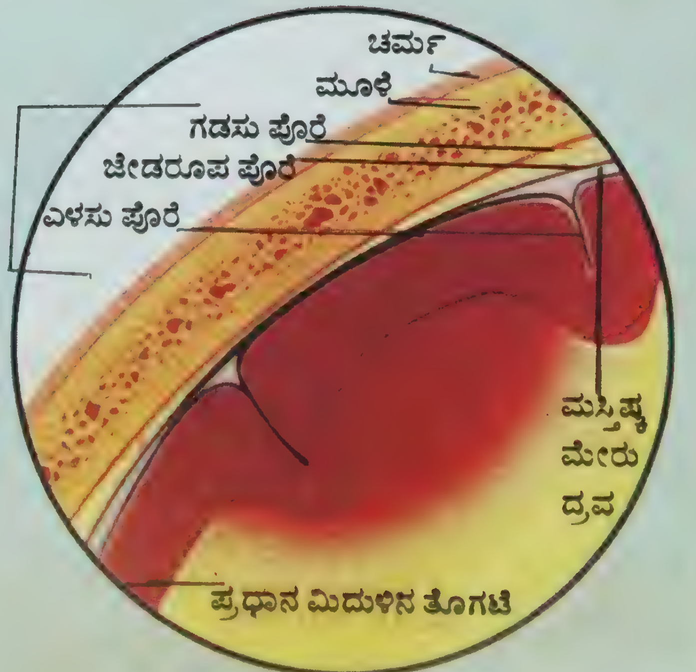


...ಹಾಧಮನಿ

...ರುವ ಮಿದುಳು



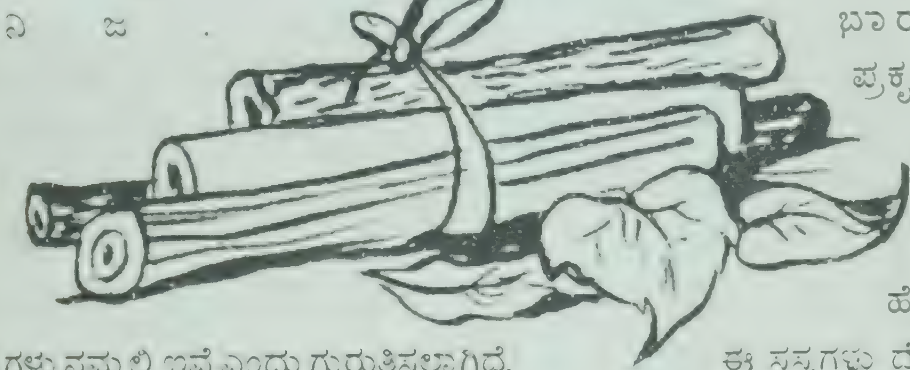
ಮಿದುಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕಪಾಲ ಕೋಟೆಯ ರಚನೆ



...ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆ

ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇದ್ದರೂ ಮೆದುಳು ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹನುಮಂತನನ್ನು 'ಸಂಜೀವಿನಿ' ಯನ್ನು ತರಲು ಕಳುಹಿಸಿದರಂತೆ. ಅವನು ಅದನ್ನು ತಂದಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಎದ್ದು ಬಂದನು. ಮತ್ತೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾದನು ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಇದರ ಅರ್ಥ. ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣನು ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಅವನ ಮೆದುಳು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಬ್ರೇನ್ ಡೆತ್ (Brain Death) - ಮೆದುಳು ಸಾವು ಆಗಿತ್ತು. ಇಂಥ ಮೆದುಳು ಸಾವುಗಳಾಗಿ ಇಂದೂ ಸಹ ಅನೇಕ ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದು ಸಿಕ್ಕ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಸ್ಯ ಇಂದು ಸಿಗಲೊಲ್ಲದೇಕೆ? ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಸ್ಯಗಳಿದ್ದವೆ ? ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ.



ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಅದ್ಭುತ. ಅಂದಾಜು ೭,೫೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯಗಳು ದೇಶದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹಲವಾರು ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಿದ್ದವು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಈಗ ಕಸವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ- ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸತ್ವ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತ್ರ.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯ ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಆದರೆ ಸಾಲದು. ಇದು ಜನರ ಆಂದೋಲನವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೂ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತು, ಇದು ಕಳೆದು ಹೋಗಬಾರದು.

ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ನಾಶವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಡಿನ ಜನರೆಲ್ಲ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ಚೀನಾ ದೇಶದ ಎರಡನೆಯ ವೈದ್ಯ ದೇವತೆಯನ್ನು ಹಳದಿ ದೇವತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೇವತೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿರುವನು. ಈ ಗ್ರಂಥ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ದೊರೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ. ಇವಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಹಳ್ಳಿಗರು ತಿಳಿದಿರುವರು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತು ಇದನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಬೇಕೇ ವಿನಹ ಹಾಳಾಗಗೊಡಬಾರದು.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೂರದರ್ಶನ, ರೇಡಿಯೋ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲಿವೆ. ಜನರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು, ಇದು ದೊಡ್ಡ ಜನಾಂದೋಲನವಾಗಬೇಕು. 'ವೃಕ್ಷ ಸಂಜೀವಿನಿ' ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಮೂರ್ಛೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಂತೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ ಜನರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ



ಸತ್ವಬೇಕೆ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಿ, ಬಣ್ಣ ಸಾಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಉಣ್ಣಿ !

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಯಸ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕಿ ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ. ಸಿಹಿ ಊಟ ಪ್ರಿಯರಾದ ಗುಜರಾತಿಗಳು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬೆಲ್ಲವು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ತುಂಬ ಮೇಲು. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ನೀಡುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ೩೯೮. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಧಾತುಗಳೂ ಅಪಾರ. ೧೧.೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ, ೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಪಾಸ್ಫರಸ್, ೮೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಈ$_1$, ಈ$_2$ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ.

ಮುಟ್ಟು, ಹೆರಿಗೆ, ಮೊಲೆಯೂಡಿಕೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲ, ನೆಲಗಡಲೆಯ ಚಿಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೆಲ್ಲದ ಉಪಹಾರ ನೀಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಲ್ಲವು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಜವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ಸರಳವಾದ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಸತ್ವಭರಿತ ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮಣೆ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆಯಿತ್ತು. ಅದು ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಬಣ್ಣದ ಮೆರುಗು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬೆಲ್ಲದ ಸತ್ವವನ್ನು ಎಂದೂ ಪಡೆಯಲಾರದು.

ಶ್ರೀನಾಥನ ಭುಜದ ನೋವಿನ ಬವಣೆ

ಶ್ರೀನಾಥ್ !......... ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವೇಗದ ಬೌಲರ್! ಭಾರತ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ಮಹಾನ್ ಬೌಲಿಂಗ್ ಶಕ್ತಿ ! ಕ್ರಿಕೆಟ್ ದೈತ್ಯರಾದ ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸರನ್ನು ಸದೆ ಬಡಿಯುವ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿದ್ದ ಭರವಸೆಗಾರ! ಆದರೆ..... ಜಮೈಕದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಪಂದ್ಯಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಮೊದಲೆ ನಮ್ಮ ಕನಸು ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗಿತ್ತು. ನೆಟ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಇವರ ಭುಜ ತೀವ್ರ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಯಿತು.



ವೇಗ

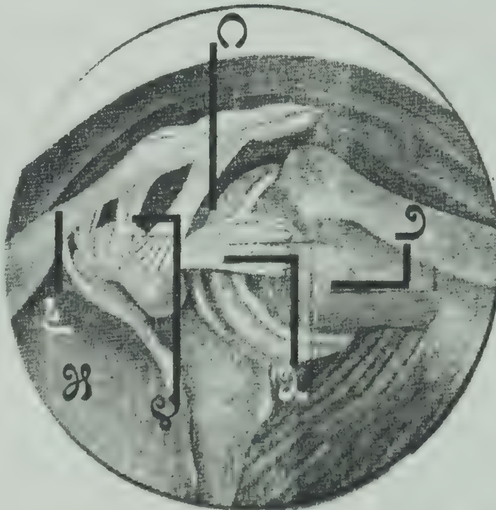
ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನ ಭುಜಕ್ಕಾಗಿರುವ ಪೆಟ್ಟು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆದುದಲ್ಲ. ಅವಿರತ ಆಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬೇರೂರಿದ ಆಘಾತ ವದು. ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರು ತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವೇಗದ ಬೌಲರ್‌ಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬೌಲರ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೇಗದ ಬೌಲಿಂಗ್, ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ಜಗದ ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಯಾವುದೇ ಬೌಲರ್‌ನನ್ನಾಗಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಳೆಯ ನೋವು

ಇಂದಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಹಾಸ್‌ಮಟ್'ನಲ್ಲಿರುವ (Hospital for Orthopaedics, Sports Medicine, Arthritis and tranma centre) ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ। ಥಾಮಸ್ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಚಾಂಡಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಕಾರಣ ಅವನ ಬಲಭುಜದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನಿರಂತರ ನೋವು. ಚಾಂಡಿ ಅನೇಕ ತಪಾಸಣೆ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನ ಭುಜಕ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದ ಆಘಾತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಭುಜದ ''ತಿರುಗಣೆ ಪಟ್ಟಿ'' (ರೋಟೇಟರಿ ಕಫ್‌ಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅಂದು ಪೆಟ್ಟು ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ ಬೌಲರ್‌ಗಳ ಚಲನೆ. ವೇಗದ ಬೌಲರ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ದಿಂದ ಓಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಮೊದಲು ಜಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಭುಜವನ್ನು ೩೬೦° ಸುತ್ತುತ್ತ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಭುಜವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಖಂಡಗಳ (ಲಿಗ ಮೆಂಟ್ಸ್) ತಂತುಗಟ್ಟು ಗಟ್ಟುಗಳ (ಟೆಂಡನ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡವು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ ಈ ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗ ಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹರಿಯಬಹುದು.

ಭುಜ ಕೀಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿವಿಧ ಕಂಡರಗಳು



೧) ಕಾಕ ಭುಜ ಕೊನೆಯ ಕಂಡರ, ೨) ತೋಳೆ ಲುಬು, ೩) ಕಾಕ ತೋಳೆಲುಬಿನ ಕಂಡರ, ೪) ಕಾಕ ಕೊರಳೆಲುಬಿನ ಕಂಡರ, ೫) ಭುಜ ಫಲಕಾಸ್ಥಿ ೬) ಕೊರಳೆಲುಬು

ಕಾರಣ

ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನ ಭುಜ ಕೀಲಿನ 'ತಿರುಗಣೆ ಪಟ್ಟಿಗೆ' ಪೆಟ್ಟಾಗಲು, ಅವನು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಬೌಲಿಂಗೇ ಕಾರಣ. ಅವನು ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಡದಿರುವಾಗ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕೌಂಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರು ತ್ತಾನೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ೧೨ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವಿಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಕಪ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಗಳು ನಡೆದವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ವರ್ಷ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ 'ಇಂಡಿ ಪೆಂಡೆಂನ್ಸ್ ಕಪ್'ನವರೆಗೆ, ಭಾರತವು ೧೫ ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಡಿದೆ. ೪೮ ಒಂದು ದಿನದ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಆಡಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಯಾವೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವೂ ಆಡಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ ನಮ್ಮ ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗರನ್ನು ದಣಿಸಿದೆ. ಸುನೀಲ್ ಜೋಶಿಯ ಮೀನ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ವೆಂಕಟೇಶ ಪ್ರಸಾದ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕಳವಳಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಟಗಾರರು ಎಚ್ಚೆತ್ತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ ಎರಡೂ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳ ನಡುವೆ ೪೮೨ ದಿನಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೩೩೪ ದಿನ ಕ್ರಿಕೆಟನ್ನು ನಾವು ಆಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಾಥ್ ೨,೫೭೭ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಎಸೆದಿದ್ದಾನೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೇಗದ ಬೌಲರ್ ಸಹ ಇಷ್ಟು ಬೌಲಿಂಗನ್ನು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಟೆಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಬೌಲಿಂಗ್ ಸರಾಸರಿಯೂ ಸಹ ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಶ್ರೀನಾಥ್ ಈಗ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನನ್ನು 'ಸಹರಾ ಕಪ್' ನಂತಹ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಆಡಿಸಿ ದಣಿಸಬೇಕೆ? ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸಬಾರದೇ? ಅವನೇನು ಎಳೆನಿಂಬೆಯಲ್ಲ; ತಂಡದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಅವನ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಕದಿಯುವ ಹೊಂಚನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹಾಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನೇಕೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ? ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಷಯ. BCCI ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಗಳಾಗಿದ್ದ ಪಾಲಿ ಉಮ್ರೀಗಾರ್ ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನ ಭುಜದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ

ಕಿವಿಗೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರ ಫಲವಾಗಿ ಶ್ರೀನಾಥ್ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ದೇಶದ ತಂಡ ಸೋಲಿನೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತಿಮ

ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನಿಗೆ ಈಗ ಆಗಿರುವ ಭುಜದ ನೋವು ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆಯೆ? ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. ಆದರೆ ಖಂಡಿತ ಅವನನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಅಲ್ಲ.

ವೇಗದ ಬೌಲರ್ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಪಂದ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ವೇಗದ ಬೌಲರ್‌ಗಳಿಗೂ ಆಗಿದೆ. ಅಲನ್ ಡೊನಾಲ್ಡ್, ವಾಸಿಂ ಅಕ್ರಂ, ಇಮ್ರಾನ್‌ಖಾನ್ ಭುಜದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರಿಚರ್ಡ್ ಹ್ಯಾಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಪಿಲ್‌ದೇವ್ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಖಾರ್ ಯೂನಸ್ ಅಂತೂ ಬೆನ್ನಿನ ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿಯೂ ಇವತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

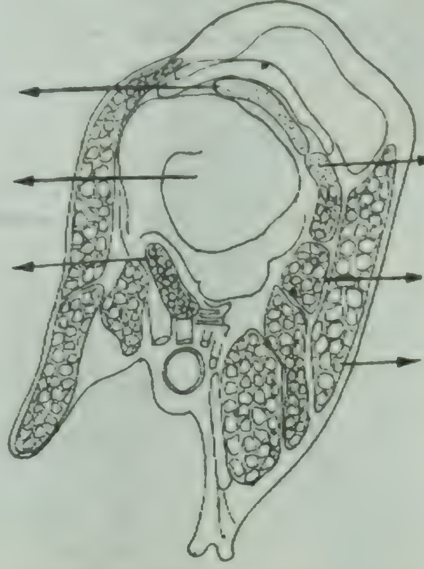
ಕಪಿಲ್‌ದೇವ್ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು ೧೯೭೮-೮೨ ರವರೆಗೆ ವೇಗದ ಬೌಲರ್ ಆಗಿದ್ದ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆತನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಮೀಡಿಯಂ ಪೇಸ್ ಬೌಲಿಂಗನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ. ವಿಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ.

ಅಂತೆಯೇ ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನು ತನ್ನ ಸ್ಟೈಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವೇಗವನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವಖಾರ್‌ಯೂನಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸ್ವಿಂಗನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಯುಧವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶ್ರೀನಾಥ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಹ್ಯಾಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಪಿಲ್ ೧೪೦ ಕಿ.ಮೀ. ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೌಲ್ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ಏಕೈಕ ಕಾರಣ ದಿಂದ ವಿಕೆಟ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ವಿಂಗರ್‌ಗಳೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಔಟ್ ಸ್ವಿಂಗರ್' ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ! ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಖಂಡಿತ ಮಿಂಚಲಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಕರ್ಸನ್ ಘಾವ್ರಿ ಹಾಗೂ ಕಪಿಲ್‌ರಂತೆ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೦ ವಿಕೆಟ್ ಪಡೆದವರ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಲಿದ್ದಾನೆ.

''ತಿರುಗಣೆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಆಘಾತ''

ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಭುಜಕೀಲಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯ.

ಭುಜಕೀಲನ್ನು ''ಒರಳು ಮತ್ತು ಗುಂಡಿನ ಕೀಲು'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ರುಬ್ಬಲು ಇರುವ ಒರಳುಕಲ್ಲನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒರಳ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಳಿಯಿದೆ. ಈ ಗುಳಿಯೊಳಗೆ ಒಂದು ಗುಂಡನ್ನು ಇಟ್ಟು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಲ್ಲವೆ! ಅದೇ ತರಹದ ರಚನೆ ಭುಜ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿದೆ.



೧)ಸುಪ್ರಸ್ಪೈನೇಟಸ್‌ನ ತಂತುಗಟ್ಟು,೨)ಗುಳಿ, ೩(ಸಬ್ ಸ್ಕ್ಯಾಪ್ಯುಲಾರಿಸ್, ೪)ಇನ್‌ಫ್ರಾ ಸ್ಪೈನೇಟಸ್‌ನ ತಂತುಗಟ್ಟು ೫)ಟೆರಿಸ್ ಮೈನರ್, ೬)ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸಲಾಗಿದೆ

ತಿರುಗುಣಿ ಪಟ್ಟಿಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಇದು ಭುಜ ಕೀಲಿನ ಚಿತ್ರ. ''ಗುಂಡನ್ನು'' ಬಿಟ್ಟು ''ಒರಳನ್ನು'' ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒರಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ 'ತಿರುಗುಣಿ ಪಟ್ಟಿ'ಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಶ್ರೀನಾಥನಿಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ.

ಭುಜ ಫಲಕಾಸ್ಥಿಯ (ಸ್ಕ್ಯಾಪುಲ) ಹೊರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒರಳಿದೆ. ಈ ಒರಳಿನೊಳಗೆ ತೋಳ ಮೂಳೆಯ (ಹ್ಯೂಮರಸ್) ಗುಂಡನೆಯ ತಲೆಯು ''ರುಬ್ಬುಗುಂಡಿನಂತೆ'' ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಭುಜಕೀಲು. ಈ ಕೀಲು ದೃಢವಾಗಿರಲು ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇದೆ. ಸುಪ್ರಸ್ಪೈನೇಟಸ್, ಇನ್‌ಫ್ರಾಸ್ಪೈನೇಟಸ್, ಟೆರಿಸ್ ಮೈನರ್ ಹಾಗೂ ಸಬ್ ಸ್ಕ್ಯಾಪುಲಾರಿಸ್ ಎಂಬುವು ಈ 'ತಿರುಗಣಿ ಪಟ್ಟಿ'ಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಕಂಡರುಗಳು ಭುಜಕೀಲಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಣಿ ಪಟ್ಟಿ ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೌಲರ್‌ಗಳು, ಟೆನಿಸ್, ಬ್ಯಾಡ್‌ಮಿಂಟನ್, ಗಾಲ್ಫ್, ರಗ್ಬಿ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೆಟ್ಟಾಗಬಹುದು.

ಬೌಲರ್ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಬಂದು, ನೆಗೆದು, ಭುಜದ ಕೀಲನ್ನು ೩೬೦° ಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆಂಡನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಚೆಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೆಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಕೆಲವು ಮಿಲಿಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ, ತಿರುಗಣಿ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ತೋಳೆಲುಬಿನ 'ಗುಂಡು' ಭುಜ ಫಲಕದ 'ಒರಳಿಗೆ' ಘಾತಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಪಟ್ಟಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆದಾಗ, ಪಟ್ಟಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನಿಗೆ ಆಗಿರುವುದು ಇದೇ ತೊಂದರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನು?

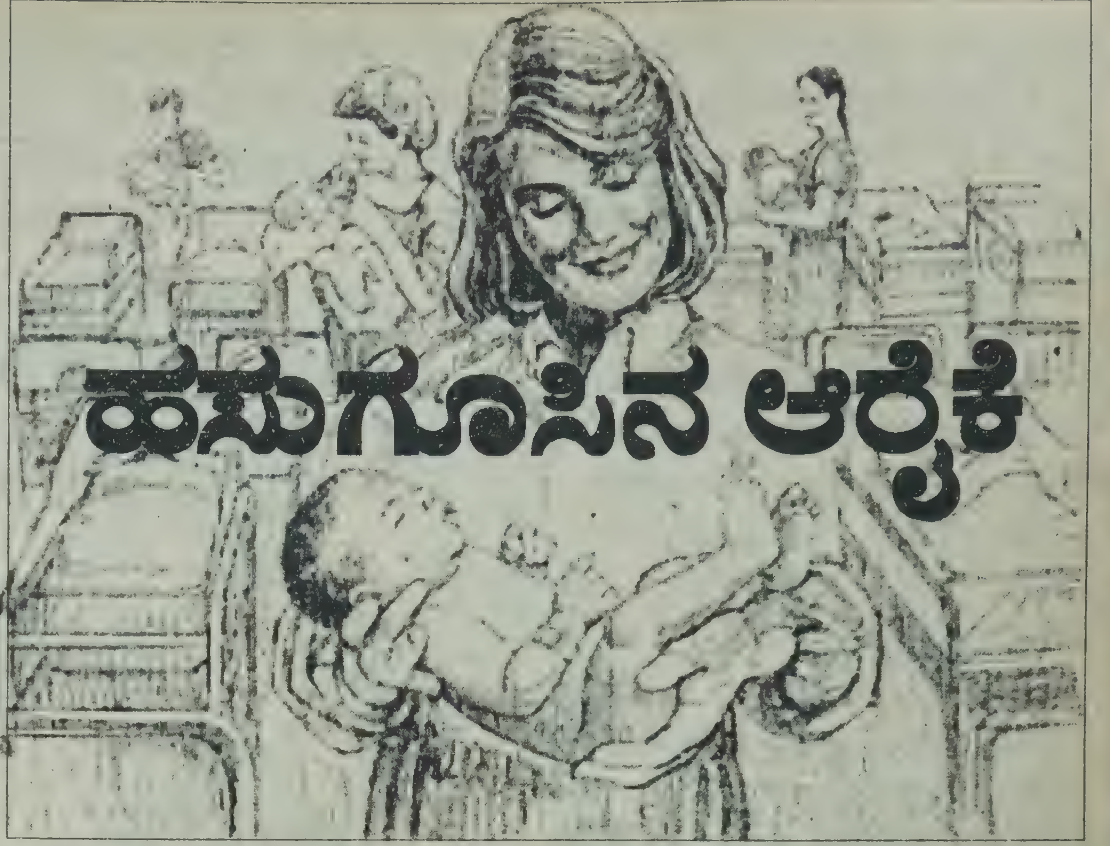
ಪಟ್ಟಿಯ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಶಾಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಆಘಾತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ''ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ಮಸಾಜ್'' ಮತ್ತು ''ಶಾರ್ಟ್‌ವೇವ್ ಡಯಾಥರ್ಮಿ'' ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬೌಲಿಂಗಿಗೆ ಮರಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ. ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೋವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ನಾಯು ನಶಿಸು ವಿಕೆಯ (ಮಸಲ್ ಡಿಜನರೇಶನ್) ಭೀತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಭುಜದ ನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೀಲಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ''ಆರ್ಥ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ'' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ರವಿಶಾಸ್ತ್ರಿ ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೀಲಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನು.

ಆರ್ಥ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ೮-೧೦ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಚಲನೆಯನ್ನಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪಟ್ಟಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀನಾಥ್‌ನೇನಾದರೂ ತನ್ನ ಭುಜ ಕೀಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆರ್ಥ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವನು ಮರಳಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಲು ೨-೩ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಶ್ರೀನಾಥ್! ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮರಳಿ ಆಟವಾಡು. ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡು! ಇಡೀ ಭಾರತೀಯ ಜನತೆಯ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ನಿನ್ನ ಬೆನ್ನಿಗಿವೆ.



ಹಸುಗೂಸಿನ ಆರೈಕೆ

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದುದೇನು? ಆ ಬಗೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅವು ಯಾವುವು?

ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

೧. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ?

೨. ಉಸಿರಾಟ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ?

೩. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದೆಯೇ?

೪. ಕೈಕಾಲುಗಳು ನೀಲಿಯಾಗಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿವೆಯೇ?

೫. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ?

೬. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಊನತೆ ಇದೆಯೇ?

೭. ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿತೇ? ಮಲ ಮಾಡಿತೇ? ಮಲದ್ವಾರ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ?

೮. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿದೆ ?

೯. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಗುಂಪು RH-Ve ಆಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ HBಯೂ, ರಕ್ತ ಗುಂಪು ಯಾವುದು?

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಗುವಿನ ಸಾಧಾರಣ ತೂಕವು ೨.೫ ಕಿಲೋದಿಂದ ೪ ಕಿಲೋವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು (ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೨.೭ ಕಿಲೋ). ಮಗು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೆರಿಗೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಲವಕಾಶವುಂಟು. ದಿನ ತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಬೆಚ್ಚಗೆ

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಕಂಬಳಿ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊದೆಸಬಹುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್ (Incubator) ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿರುವವರು ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆಗೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಆಗಾಗ ನೋಡಿ ದೇಹ ಭಾರವು ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ? ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು, ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗುಟ್ಟು

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನೀಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ತುಂಬು ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ವಾತಾವರಣವು ಒಳಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಿಸಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ನೀಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇದೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿತು ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹಸುಗೂಸಿನ ಪಾಲನೆಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ.

ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸಿ ಮಲಗಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಕೈಕಾಲು ನೀಲಿಯಿಂದ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಳಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀಳಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಗುವು ಕೆಲವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವದು. ಅದನ್ನುತಿಕ್ಕುವುದೋ, ತೀಡುವುದೋ ಕೂಡದು. ಎರಡ್ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗುಳಿಗಳ ಒಳಗೇಗಿದೆ?

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ತಗ್ಗಿನಂತೆ ಮಿದುವಾದ ತಾವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಎಂದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಜ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇಂತಹ ಮಿದು ಭಾಗವನ್ನು ಮುನ್ನ ತಲೆಗುಳಿ ನೆಲ್ಲಿ (Front Fontenelle) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಭಯಬೇಡ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಇದು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಮಿದುವಾದ ತಗ್ಗು ಭಾಗವೊಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುಳಿಯನ್ನು ಹಿನ್ ತಲೆಗುಳಿ (Rear Fontenelle) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವಾಗಲೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತಲೆಯೆಲುಬು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ ಈ ಎರಡು ಮೃದು ಭಾಗಗಳನ್ನು

ಒತ್ತುವುದೋ, ತಿಕ್ಕುವುದೋ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾಗದ ಕೆಳಗೇ ಮಿದುಳು ಇದೆ. ಮಿದುಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಕುಳಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರ

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಆ ಬಗೆಗಿನ ನಿಶ್ಚಿತ ನೆಲೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ೧೨ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳು ೨೪ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೨೪ ಗಂಟೆ ದಾಟಿದ ಬಳಿಕವೂ ಮಗು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಡ ಮಾಡಬಾರದು. ಇನ್ನು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೇ ಕಪ್ಪಗೆ ಮಲಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು. ಸಪೂರದ ನಯವಾದ ಕೊಳವೆಯೊಂದನ್ನು ಮಗುವಿನ ಆಸನದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಿ ಮಲ ದಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

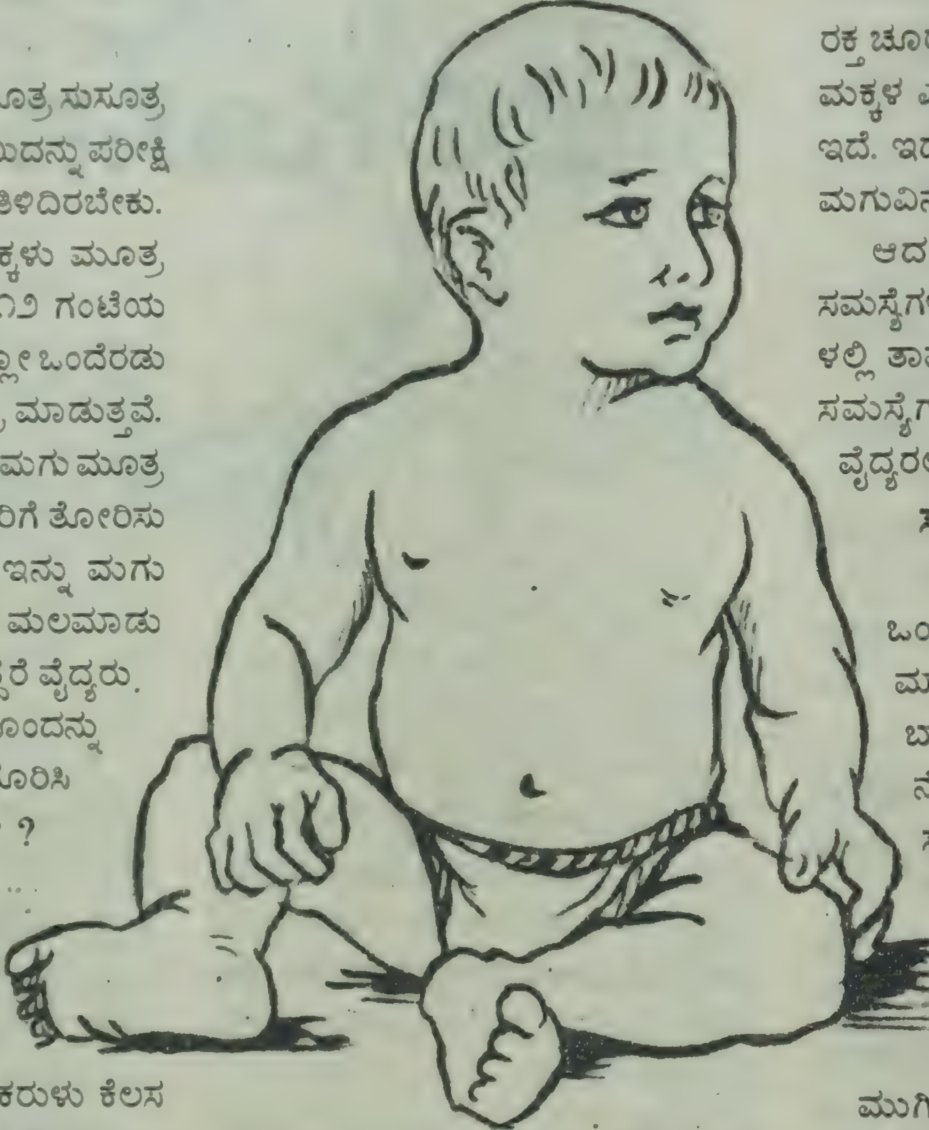
ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲದಾರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕೂಡಲೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ೨೪ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಕರುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಮಲವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮಲವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವು ಆಗಾಗ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದ ಮೊಸರಿನಂಥ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೆಯೇ ಮಲ ಹೋಗುವುದೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಲಗಿ, ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಗು ನೀರಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕಫದಂತೆ ಆಮವಿರುವುದು, ಮಲವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವುದು, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು ಇಂಥದ್ದೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಗಾಳಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಗು ಅವಸರದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮೊಲೆಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ, ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉದರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದಾದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಾಳಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋದಂತೆ ಅಂಥ ತೊಂದರೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಗೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ.

ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಣಗಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅದುಬಿದ್ದು ಹೋದ ಬಳಿಕ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಹೊಕ್ಕುಳು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಒಣಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಉಗುರಿನಿಂದ ಚಿವುಟಿ ಅದನ್ನು ಕೀಳಬಾರದು. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಣಗಿ ಉದುರಿಹೋಗುವಂತಾದ್ದಾಗಿದೆ. (Neosporin) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕುಳ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನದೇ ವಿಶೇಷ

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವುಗ ಯೋನಿದಾರಿಯಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಳುಪು ದ್ರವ ರಕ್ತ ಚೂರು ಹೋಗುವುದಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪುಟ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆ ಭಾಗವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಗುವಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹಾದಿರುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೇನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗ ಳಲ್ಲಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರಿ.

ಸ್ನಾನ

ಕೈಕೂಸುಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಹರಸಾಹಸವೇ ಸೈ. ಹಾಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸು ವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯೊಳಕ್ಕೆ ನೀರು ನುಗ್ಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೃದುವಾದ ಬೇಬಿ ಸೋಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ಮಗುವನ್ನು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತು, ಕಾಲನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು, ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಮೀಯಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

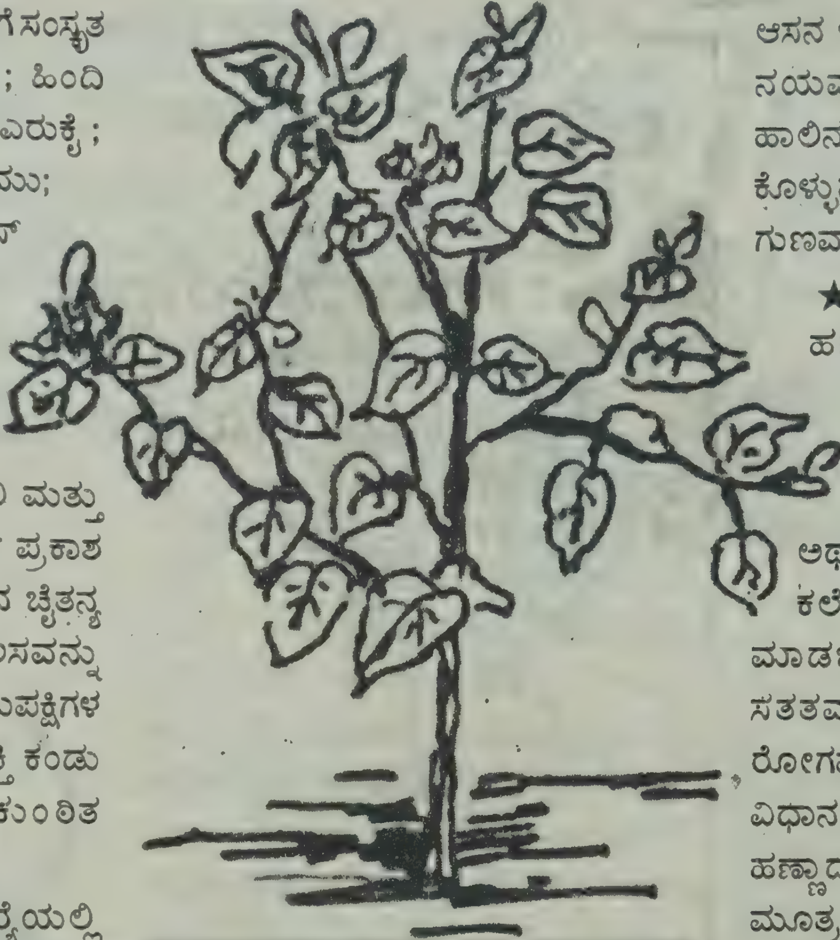
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಗು ಇದೆ. ಒಂದೇ ಮಗು ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇಂದು ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ. ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಆರಂಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿದ ಮಗು ವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಮಗುವಾದರೆ ತಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ದೊರೆತು ಅದು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ●

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನು ಪಡೆದಿರು ವಷ್ಟೇ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡ ಪಡೆದಿದೆ. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಈಗಿಡದಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಬೇರು, ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವು.



ಎಕ್ಕ

♦ ಕೆ.ಎಸ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ
ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ (ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು)
ಬೀಜಭವನ, ಹೆಬ್ಬಾಳ
ಬೆಂಗಳೂರು-೨೪

ಎಕ್ಕ, ಎಕ್ಕೆ, ಬಿಳಿ ಎಕ್ಕ, ಕೆಂಪು ಎಕ್ಕ ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವನಸ್ಪತಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಕ, ಮಂದಾರ, ಸದಾಪುಷ್ಪ ; ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಕ ಮಡರ್ ; ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಎರುಕ್ಕೈ ; ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೇಡು, ಮಂದಾರಮು; ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲೋಟ್ರೋಪಸ್ ಜೈಗಾಂಟಿಯಾ (Calotropis gigantea) ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

ನವಗ್ರಹ ವೃಕ್ಷ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸಮಾನವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಶಾಖ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲ ಸೂರ್ಯ. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನದ ಅಭಾವವುಂಟಾದಾಗ ಜನಜೀವನ ಚೈತನ್ಯಮಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಲನವಲನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಸ್ಯರಾಶಿ ಹಾಗೂ ಜನ, ಜಾನುವಾರುಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಲ್ಲಡಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನು ಪಡೆದಿರುವಷ್ಟೇ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡ ಪಡೆದಿದೆ. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ವಿಘ್ನೇಶ್ವರನ ಪೂಜೆಗಂತೂ ರೋಗಹರ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಳಿಯ ಹೂವಿನ ಹಾರ ಇರಲೇಬೇಕು.

ರಥಸಪ್ತಮಿಯಂದು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ, ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ, ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ನೀರು ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಜನರು ವಿವಾಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಟೊಂಗೆಯನ್ನು ಕುಲದೇವತೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವರು. ಈ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆಂಬುದರ ಅರಿವಾಗುವುದು.

ಎಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಾರ್ಕ (ಬಿಳಿಯ ಹೂವಿನದು), ರಕ್ತಾರ್ಕ (ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದು) ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಶ್ವೇತಾರ್ಕವು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಬೇರು, ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವು. ಗಿಡವು ಹಳೆಯದಾದಷ್ಟು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ **ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ :** ನುಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆಸನಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ನೋವು, ಆಸನ ಇರಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನಯವಾದ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

★ **ಬಿಳಿ ಕಲೆ, ತೊನ್ನು ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಹಣ್ಣಾದ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಬಿಳಿ ಕಲೆ, ತೊನ್ನು ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೨-೩ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದ ಬದಲು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಹಣ್ಣಾದ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಬಿಳಿ ಕಲೆ, ತೊನ್ನು ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೨-೩ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿ ದರೆ ತೊನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಹಜ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ.

★ **ಕಿವಿಸೋರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ:** ಕಿವಿ ನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿ ಇರಿತ, ಕಿವುಡು ಮುಂತಾದ ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆ ಗಳಿಗೆ ಬಲಿತ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಾದ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ೪-೫ ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ನೋವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿ ಇರಿತಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

★ **ಚಳಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :** ಸಮ ತೂಕದ ಎಕ್ಕದ ಹೂವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ೩-೪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ **ದಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮ, ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಎಕ್ಕದ

ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೩ರಿಂದ ೫ ಗ್ರಾಂ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ೨-೩ ಗ್ರಾಂನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ೫ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೨೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

★ **ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ** : ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ: ಎಕ್ಕದ ಬಲಿತ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಗಂಧದಂತೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

★ **ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ**: ಬಲಿತ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ೩ ಗ್ರಾಂ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೩ ಗ್ರಾಂ ಅಷ್ಟನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ **ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯಲು** : ಹಣ್ಣಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಬಲಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹುಣ್ಣುಗಳಿರಲಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತಾಗ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

★ **ಮುಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿ ತೆಗೆಯಲು**: ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಿರುವ ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜು, ಮೊಳೆ ಹೊರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜು ಮುಂತಾದವು ಹೊಕ್ಕಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೆ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

★ **ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ**: ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರು, ಮೈಕೈ, ಕಣ್ಣುರಿ ಇರುವವರು ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲಿತಿರಬೇಕು. ಗಿಡವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಹಾಲು ಮೈಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆ ?

ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಅಮಂಗಳಕರ ಶೀರ್ಷಿಕೆ. ಅಸಹ್ಯ ಹೇಳಿಕೆ. ಓದುವಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನರು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಾರ್ಗ ಇದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ನೀವೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಗುವುದಂತೂ ನಿಶ್ಚಿತ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕವಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಈ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

♦ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ, ತಂದೆ- ತಾಯಂದಿರ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪಡೆಯುವಂತಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬಂದ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಂಥವಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ.

ಪ್ರಥಮ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜನರು 'ಡುಬ್ಬು' 'ಕೂಳಬಾಕ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳವಂತಾಗಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೇಬಾರದು. ಎಲ್ಲರೂ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಓಡುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ನಡೆಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪದಾರ್ಥ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸದಾಕಾಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸಹ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತ ಇರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲು ಅಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು



ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮೀನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಂದಿ, ದನ, ಕುರಿ, ಆಡುಗಳ ಮಾಂಸ ತಿಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೊಳಕೆಗಳು, ಧಾನ್ಯ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಸ್, ಜಾಮ್, ಕಚ್ಅಪ್, ಮೆದುವಾದ ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಚಾಕಲೇಟು, ಕೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೌಡಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ನಿಮಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಲು ಬೇಗನೆ ಬಲಿಯುವುದು. ಇವು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಬೇಡಿರಿ. ಇವು ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದಂಥ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡೈವರ್ಟಿಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪೂರ್ವಸೂಚನೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಕೂಡಿದ,



ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಕಿರಿದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ತಿನಿಸುಗಳು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದವುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಎಣ್ಣೆಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಲು ಅವಸರವಾಗಿ ಸೇರುವುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಈ ನೆಣಗಳು ನೋಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೆಣವು ಮಹತ್ವದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಅವುಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು



ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ, ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದಂತೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ವನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ಚಡ ಪಡಿಕೆಯಿಂದ, ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಬೇಗನೇ ಬರು ವುದು. ಒಂದು ಸಲ ನೀವು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಬರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅದು ಬರುವಾಗ ಒಂದೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸಂಗಡ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸಂಗಡ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳಗವೆಲ್ಲ ಕೂಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವು ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತ ಬರುವುವು. ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ದಂಥ ಮಿತ್ರನಿಲ್ಲ.

ಮಧುಮೇಹ ಬಂದು ತಳಊರಿದ ಮೇಲೆ ನಾವೂ ಚುರುಕಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ-ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ



ಮಧುಮೇಹದ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಧುಮೇಹದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲೇಬಾರದು.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಯಸ್ಕನಾಗಿರಲು ಸಾಕು. ಅವನು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನ. ಮದ್ಯಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಧುಮೇಹದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮೇದೋರಂಜಕದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮೇದೋರಂಜಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡಬಹುದು.

ಮದ್ಯಸೇವನೆಯು ರಂಗುರಂಗಾಗಲು ಸಿಗರೇಟು ಇಲ್ಲವೇ ತಂಬಾಕು ಸೇದಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವಿಕೆ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಗಬಾರದು. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೇ ಸೇದುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟಿನ ಧೂಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ, ಹತ್ತಾರು ವಿಷಾನಿಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿಮಗೆ



ಬಹು ಉಪಕಾರಿಯಾಗುವುವು. ನಿಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಗೂ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದು. ವಿಷಾನಿಲಗಳು ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅದನ್ನೂ ಸಹ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ಜೂಜು ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸದಾ ಕಾಲ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಮನದಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಬೆಳೆಯು ವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಯವಾಗುವುದು, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಯವಾಗುವುದು, ಸದಾಕಾಲ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುವುದು, ಮನವು ಮುದುಡುವುದು.

ಇನ್ನು ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಜೂಜುಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹಣಬೇಕೆಂದು ಓಡಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಉದ್ರೇಕ ಗೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆಕಡೆಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲ ಆಗಲೇ ಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಸುಲಭ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ವೇಳೆ ಇರದು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆಯಾಗಲೀ ಸಂಜೆಯಾಗಲೀ ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮಾಡಕೂಡದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ಎನ್ನುವುದು ಇರಲೇಬಾರದು.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದು ಮಾರ್ಕಂಡೇಯನಿಗೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ ಮೃತ್ಯುಂಜಯನಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೇ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಸಲಹೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಸಲಹೆಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ನಾವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ

ಡೇಮನ್ ಬಹಳ ಮುದ್ದಾದ ಮಗು. ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ಕೂದಲಿನ ಸುಂದರ ಮಗು. ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು. ಡೇಮನ್ನನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟಕದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದನ್ನು ಸಾರಿದರು ! ಅದುವೇ ಘಟಕ - VIII ಈ ಕೊರತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಕುಸುಮರೋಗ ಬಂದಿತ್ತು..... ಈ ಕುಸುಮ ರೋಗವನ್ನು ಆ ಬಾಲಕ ಡೇಮನ್ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿದ .... ಅವನ ಮನೆಯವರು ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು ? ಎಂಬ ಮನಮಿಡಿಯುವ ವಿವರಗಳ ನೈಜ ಕಥನ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ. ಡೇಮನ್ನನ ತಂದೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸುಮರೋಗಿ ಮಗನು ಬದುಕಲು ನಡೆಸಿದ ಹೋರಾಟದಗಾಥೆ..... ಮುಂದೆ ಓದಿ.



ಚಿರಂಜೀವಿ

ಮೂಲ : ಬ್ರೈಸ್ ಕೋರ್ಟ್ನಿಯವರ ''ಏಪ್ರಿಲ್ ಫೂಲ್ಸ್‌ಡೇ''
ಸಂಗ್ರಹ : 'ಮಕರಂದ'

ಡೇಮನ್ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೆ ಅವನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಊತ ಮೂಗೇಟಿನ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅದು ಅವನ ಎಡ ಕಂಕುಳಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಗಿ, ಅವನ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿತ್ತು. ಅವನ ಪ್ರಸವವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ''ಈ ಊತ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬೆನೀಟ ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಡೇಮನ್ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು.

ಡೇಮನ್ ಬಹಳ ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದ. ಅವನ ಕೂದಲು ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದವು. ಮೃದುವಾದ ಕೂದಲು ತಲೆ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡಿತ್ತು. ಡೇಮನ್‌ನ ಅಣ್ಣಂದಿರಾದ, ಐದು ವರ್ಷದ ಬ್ರೆಟ್ ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಆಡಂ, ಅವನನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಡೇಮನ್ ಇದ್ದ ಬೆತ್ತದ ತೊಟ್ಟಿಲ ಬಳಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಣ ಬಹುದಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಕೊಳಕು ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಡೇಮನ್‌ನ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪು ಪುಟ್ಟ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ.. ಆಗ ಅವನೊಡನೆ ತುಂಬಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಡೇಮನ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾ ರದು, ಎಂದು ನಮಗನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಡೇಮನ್ ಅಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅನೇಕ ಸಲ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರುಗಂಟೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿ ಯಲೂ ಏಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಡೇಮನ್ ಅಳುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹತ್ತು ದಿ

ಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಮರು ದಿವಸ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆವು. ಅವನಿಗೆ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು (ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ, ಬಹುಪಾಲು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಎಳೆಯದರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.) ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು, ''ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಅಂದು ಸಂಜೆ, ಬೆನೀಟಳ ಗೆಳತಿಯ ಆರತಕ್ಷತೆಗೆ ಹೋದೆವು. ಸಂಜೆಗೆಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದ್ದ ಮದುವೆ ಮನೆಯ ಆರತಕ್ಷತೆ ಬೆನೀಟಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಅವಳು ಸಿದ್ಧಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನೇ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಂಬುಗೆಯ ಬೇಬಿಸಿಟ್ಟರ್‌ವಶಕ್ಕೆ ಡೇಮನ್‌ನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ನಾವು ಹೊರಟೆವು.

ಆರತಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆದವು. ಕುಳಿತಲ್ಲೆ ನಾನು ಒಂದು ರೀತಿ 'ಹಗಲುಗನಸು' ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬೆತ್ತದ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಡೇಮನ್‌ನ ಚಿತ್ರ ಬಂದಿತು. ಅವನ ತುಟಿಗಳು ನೀಲಿಗಟ್ಟಿದ್ದವು, ಅವನ ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಅರೆಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿತ್ತು, ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಈ ಹಗಲುಗನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಇರುಸು ಮುರಿಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಡೇಮನ್‌ನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವಂತೆಯೇ ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ನನ್ನ ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಜಿಗಿದೆ. ಬೆನೀಟಳ ತೋಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟೆ. ''ಬೇಗ ಬಾ.... ಮನೆಗೆ ತುರ್ತು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಅವಸರಿಸಿದೆ. ''ಹುಚ್ಚೇನಾದರೂ ಹಿಡೀತೇನ್ರಿ ನಿಮಗೆ.... ಈ ರೀತಿ ಎಳಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ... ಏನಾಯ್ತು ನಿಮಗೆ ?'' ಎಂದು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಕಿರುಚಿದಳು ಬೆನೀಟ.

''ಡೇಮನ್... ಡೇಮನ್‌ಗೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮನದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಮೂಡಿದ್ದ ಒಂದು ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದೆ. ಅದರ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ಒಳಗೆ, ಎರಡು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಕಾಟೇಜಿನ ಮುಂದೆ ಬಂದೆವು. ನಮ್ಮ ಕಾರಿನ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಬೀಗದ ಕೈ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳಿದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬೇಬಿಸಿಟ್ಟರ್ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಳು. ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತ ''ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ವ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಧ್ವನಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಬೇಬಿ ಸಿಟ್ಟರ್‌ಗೆ ಗೊಂದಲವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಆತಂಕಪೂರಿತ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿ ''ಯಾಕಿಷ್ಟು ಗಾಬರಿಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಏನು ವಿಷಯ ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಿದೆ. ದೀಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಲೆ ಬೆತ್ತದ ತೊಟ್ಟಿಲ ಹತ್ತಿರ ಓಡಿದೆ. ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ನೀಲಿ ಕಂಬಳಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆಚ್ಚನೆ ಮಲಗಿದ್ದ. ತುಸು ಪೇಲವವಾಗಿದ್ದ. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದಾನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ಏಳಿಸಿ ಸಂಜೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಅವನಮ್ಮನಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸಿದೆ.

ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟಾಗ... ಅವನ ಒಳವಸ್ತ್ರ ರಕ್ತದಿಂದ ತೊಯ್ದು ಕೆಂಪಗಾಗಿತ್ತು!

★ ★ ★ ★ ★

ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಶಿಶುತಜ್ಞರ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದ ದಿನ ಬಂದಿತು.

ಬೆನೀಟ ಮತ್ತು ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತಿತರಾದೆವು. ಡೇಮನ್ನನ ರಕ್ತವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ರಕ್ತಪೂರಣವನ್ನು (BLOOD TRANS FU-SION) ಮಾಡಿದರು. ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರು. ಡೇಮನ್ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅವನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಊತವೂ ಈಗ ಗುಣ ವಾಗಿತ್ತು. ಡೇಮನ್ ನೀವು ನೋಡಬಹುದಾದ ದಂಡುದುಂಡನೆಯ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪನೆಯ ಸುಂದರ ಮಗುವಾಗಿದ್ದ.

ಶಿಶು ತಜ್ಞರು ಓರ್ವ ಹಿರಿಯರಾಗಿದ್ದರು. ವಯಸ್ಸು ೬೦ರಲ್ಲಿತ್ತು. ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಮುಳ್ಳುಗಳಂತೆ ಸೆಟೆದು ನಿಂತಿದ್ದವು. ನಾವು ಒಳಹೋದ ಕೂಡಲೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ನಗುವೊಂದನ್ನು ಬೀರಿದರು. ''ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಹಬ್ಬ ಹ್ಯಾಗೆ ಕಳೀತು ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಈ ಹಬ್ಬ ಮುಗಿಯಲಿ ಎಂದೇ ತಾವು ಕಾದಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೆ ನಾನು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡೆ. ನನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಧನ್ಯವಾದ ಹಬ್ಬ - ಚೆನ್ನಾಗಾಯಿತು ಎಂದೆ.

ಶಿಶುತಜ್ಞರು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ''ಹಂ...ಹುಂ....'' ಎಂದು ಗಂಟಲು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ''ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಸುಮ ರೋಗವಿದೆ''(HAEMUPH- ILIA) ಎಂದರು.

ಕುಸುಮ ರೋಗ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ನಾನು ಮಂಜಿನಂತೆ ತಣ್ಣಗಾದೆ. ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ, ಅಜ್ಞಾತಭಯವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಂತಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯರು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು ''ಕುಸುಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಘಟಕವೊಂದರ ಕೊರತೆ. ರಕ್ತವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಘಟಕವೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದರು. ತಮ್ಮ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದತ್ತ ಮಾಡಿ ''ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸೋದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದು ಭುಜವನ್ನು ಕುಣಿಸಿದರು.

ಬೆನೀಟಳ ಸುತ್ತಲು ನನ್ನ ತೋಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ. ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ''ಏನೂ ಮಾಡಕ್ಕಾಗಲ್ವ ಡಾಕ್ಟರ್ ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

''ಇಲ್ಲ ಮಿ.ಕೋರ್ಟ್ನೆ... ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಘಟಕ-VIII ರ ಕೊರತೆಯಿದೆ... ಅಥವಾ ಆ ಘಟಕ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ, ರಕ್ತ ಪೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ... ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ'' ಎಂದರು.

''ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದರೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ವೇಗವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತಿತ್ತು. ಒಂದೂ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಅತೀವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂದು ಮನದೊಳಗೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

''ಇಲ್ಲ ,ಇಲ್ಲ ಗಾಯ ಆಗೋದ್ರಿಂದ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯಾಗಲ್ಲ. ಮೂಗೇಟು... ಮೂಗೇಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾದರೂ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಊದಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ರಕ್ತಗಂತಿ (HAEMATOMA) ತಲೆದೋರುತ್ತೆ. ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಗಾಯಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರ ತೊಡಕುಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗೇಟು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು'' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದರು.

★ ★ ★ ★ ★

ಡೇಮನ್‌ನ ಕುಸುಮ ರೋಗದ ಬದುಕು, ಅಕ್ಷರಶಃ ಅವನಿಗೆ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಅವನಿನ್ನೂ ತೆವಳಲು ಆರಂಭಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಎಲ್ಲ ಅಂಚುಗಳಿಗೆ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ಅವನು ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಕುಸಿದು ಕೂರುವಾಗ ಅದು ಹೇಗೋ ತನ್ನ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟ.....

ಮರುದಿವಸ ಇನ್ನೂ ನಸುಕು. ಡೇಮನ್ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ. ಬೆನೀಟಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ನನ್ನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದಳು. ಕೂಡಲೆ ನಾನು ಡೇಮಿಯನ್ನನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ಹಾಲೂಡಿಸಲೆಂದು ಬೆನೀಟಳಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಬೆನೀಟಳು ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದರ ತಲೆಯು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದನ್ನು

ಗಮನಿಸಿದಳು. ''ಇಲ್ನೋಡಿ ಏನೋ ಆದಂತಿದೆ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿರೋ ಹಾಗೆ ಕಾಣ್ತದೆ ಅಥವಾ... '' ಎಂದು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡು ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು ಬೆನೀಟ.

''ನೀನು ಬಿಡು, ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಯೋಚಿಸ್ತೀಯ. ಮಗೂಗೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿದೆ. ಡೇಮಿಯನ್ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ. ''ನೋಡಿದೆಯ ಹ್ಯಾಗ್ ಸುಮ್ಮನಾದ ವೃಥಾ ಹೆದರಿಸಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಸಂಗ ನಡೆದು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆ. ನಾನು ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ದೇಶಕನಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಟೆಲಿವಿಷನ್‌ಗಾಗಿ ಒಂದು ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚಿತ್ರೀಕರಣ ಗೃಹದ ಎಲ್ಲ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಶಬ್ದ ರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದರು.

ಇಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ..

ಡೇಮನ್‌ನ ತಲೆ ದಪ್ಪವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ದಿನವಿಡೀ, ತಲೆ ದಪ್ಪ ಮತ್ತಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಬೆನೀಟ ನನ್ನನ್ನು ಫೋನಿನ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲಳಾದಳು. ಕೊನೆಗೇ ತಾನೇ ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಳು.

ಅಂದು ನಾನು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ನೋಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮರುದಿವಸ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಆರುವರ್ಷದ ಮಗ ಬ್ರೆಟ್ ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಡೇಮನ್‌ನ ತಲೆ ಹೇಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು, ಅದು ಒಡದೇ ಹೋಗುವುದೇನೋ ಎಂದು ತನಗೆ ಭಯವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಬಾಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಫೋನ್ ಬಂದಿತು. ವೈದ್ಯರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಡೇಮನ್‌ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತಗಂತಿ ತಲೆದೋರಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ನಾನು ಡೇಮನ್‌ನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನನ್ನ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಬವಳಿ ಬಂದಿತು.

ಒಂದು ಅನ್ಯಗ್ರಹದ ಜೀವಿ ಪುಟ್ಟ ದೇಹದುಂಡು ದುಂಡನೆಯ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪನೆಯ ಪುಟ್ಟ ದೇಹ. ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ರಕ್ತ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ತಲೆ! ತೀರಾ ಕಳಿತ ಪ್ಲಮ್‌ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ತಲೆಯ ಚರ್ಮ ಊತದ ಕಾರಣ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನೆರಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು........



ಕಣ್ಣುಗಳು ಇದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುಟ್ಟಬಿರುಕುಗಳಿದ್ದವು, ಬಾಯಿಯಿದ್ದ ಸ್ಥಳ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ತೂತಿನಂತಿತ್ತು, ಆಕಾರಗೆಟ್ಟ ಹೊಕ್ಕಳಿನಂತೆ ಕಿವಿಗಳು ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಎರಡು ತಗ್ಗುಗಳಿದ್ದವು. ಅಂಡಾಕಾರದ ರಕ್ತಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪುಟ್ಟ ತಗ್ಗುಗಳು.

ನನ್ನ ಸುಕೋಮಲಮಗ ದೈತ್ಯಶಿಶುವಾಗಿದ್ದ.

★ ★ ★ ★ ★

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ದುಸ್ವಪ್ನ ಆರಂಭ

ವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಅನೇಕ ಸಲ ಡೇಮನ್ನನಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದ ನೆನಪೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಯೇ ಅಷ್ಟು ನಡೆಯುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದೆಷ್ಟು ಸಲ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಏಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ?

ಡೇಮನ್ ತೆವಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾದೆವು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಕುರ್ಚಿಮೇಜು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚೂಪನೆ ಅಂಚುಗಳಿಗೆ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದೆವು. ಆದರೂ ಸಹ, ಅದು ಹೇಗೇಗೋ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಡೇಮನ್. ಅವನ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಗಂತಿಗಳು. ಗುಣವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಮೂಗೇಟಾದಾಗ, ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತಪೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತಿತ್ತು. ಮೂರು ಸಲ ರಕ್ತಪೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತಿತ್ತು.

ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಯಾವಾಗ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೋ, ಯಾವಾಗ ನಾವು ಏಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಮಲಗಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಡೇಮನ್ ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವನೇ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು. ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು. ನನ್ನ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ನಾನುಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ನೀಲಿ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು

ಕುಸುಮ ರೋಗ

ಕುಸುಮರೋಗ ಅಥವಾ ಹಿಮೋಫೀಲಿಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗದ ಹೆಸರು. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಗಾಯವಾದರೆ, ರಕ್ತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹರಿದೂ, ಹರಿದೂ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸುಮಾರು ೧೨ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು I, II, III...... XII ವರೆಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಘಟಕ VIII ರ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಕುಸುಮ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕಿಂತ ಭೀಕರವಾದದ್ದು ಮೂಗೇಟುಗಳು. ಏಟುಬಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಛಿದ್ರವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಪದೇ ಪದೇ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಕೀಲು ನಾರುಗಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕುಸುಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದಾಗ ರಕ್ತಪೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಘಟಕ- ಪೂರಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಅರಸುಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವಿದೆಯಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಡೇಮನ್ ! ಕೆನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಹೊದ್ದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಿಳಿಪಿಳಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಂತಿರುತ್ತಿದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಡೇಮನ್ !!

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗೋಣವೇ ? ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಹೂಂ ಎಂದು ತಲೆಯನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ನಾನು ಬೆನೀಟಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಗದ ಬರೆದಿಟ್ಟು ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಡೇಮನ್ ಜೊತೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಲು ಸುಮಾರು ೩ ಗಂಟೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಘಟಕ - VIII ನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ನಂತರ (ರಕ್ತಪೂರಣ) ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಲು ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತಿತ್ತು.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ,

ಡೇಮನ್ನನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ, ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾವಿರಾರು ಲೋಮನಾಳಗಳು ಜಜ್ಜಿ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತಿತ್ತು. ಈ ನಿರಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಏರ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಒತ್ತಡದ ಫಲವಾಗಿ ಬಿಗಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬಿಗಿಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಯಾರಾದರು ೮-೧೦ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಕ್ಕಳದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಒತ್ತುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆ, ಅಂತಹ ನೋವನ್ನು ಅನುಭ ವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು ಡೇಮನ್.

ಈಗ, ಹಿಂದಿರುಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಳೆದು ಹೋದ ಆ ಕಾಲವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಡೇಮನ್‌ನ ಜೊತೆ ಕಳೆದ ಆ ದೀರ್ಘ ರಾತ್ರಿಗಳೇ ನಿಜವಾದ ರಾತ್ರಿಗಳೆಂದು. ಒಬ್ಬ ತಂದೆಯಾದವನು ತನ್ನ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಇರಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದ ವಯಸ್ಸದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ತಂದೆಯಂದಿರು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಅರುಣೋದಯ ಹೊಂಬಣ್ಣವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗುವ ಪರಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಾಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತಿನ್ನಲೆಂದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಧ್ವನಿ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವನಾದ ಡೇಮನ್. ನಾನೂ ಅವನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸುಖನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ, ನಾನೂ ಮತ್ತು ಡೇಮನ್ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಅವನ ನೋವನ್ನು ಮರೆಸಲು ನಾನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವನೊಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕೇಳುಗನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದನು.

ಅವನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವನನ್ನು ನನ್ನ ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ೨೧ ವರ್ಷದವನಾಗುವವರೆಗೂ, ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಭಯದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿದ್ದೆ.

ಡೇಮನ್ ವಾಸಿಯಾಗಲಾರದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿದ್ದ. ಅವನ ಬದುಕು ಎಲ್ಲರಂತಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ನಾನವನಿಗೆ ಮಹಾನ್ ಡೇಮನ್‌ನ (ಡೇಮನ್ ಮತ್ತು ಪಿಥಿಯಸ್ ಎಂಬುವವರು ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಪಿಥಿಯಸ್‌ನಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಬರಲು ಸಮಯ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒತ್ತೆ ಇಡುತ್ತಾನೆ ಡೇಮನ್.) ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬಲಿತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಲೆಂದು ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ಡೇಮನ್‌ನ ಬದುಕು ಸದಾ ನೋವಿನಿಂದ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅವನು ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಸುತ್ತಿದ್ದ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅವನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಅಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರಲು ಬಂದ ಅತಿಥಿ ಎಂಬುದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೋ ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಅವನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲದೆ ಗೆಳೆತನ, ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಲೆ ಅವನಿಗೆ ಕರಗತವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ತನ್ನ ಪುಟಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಉತ್ಸಾಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಬಂದವರು ಅವನನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಡೇಮನ್ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಶಾಜೀವಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಬದುಕಲು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಎಂದೂ ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ಬದುಕು ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತ್ಮಾನುಕಂಪನದಿಂದ ಕೊರಗಲಿಲ್ಲ.

ನನಗೀಗಲೂ ನೆನಪಿದೆ.

ಅದೊಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಸುಂದರ ಮುಂಜಾವು. ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ೫ ವರ್ಷ. ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದ. ಪಪ್ಪ..... ಏಳಿ, ಏಳಿ, ಎದ್ದೇಳಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಿನ ಈವತ್ತೆ ...ಪಪ್ಪ ! ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ ? ಆ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾನೂ ನೀವು ಇದ್ದೇವೆ ಈ ದಿನ ನಮ್ಮದು ಪಪ್ಪ, ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಸುಂದರ ದಿನ.

★ ★ ★ ★ ★

ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು.. ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಧಾವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಘಟಕ - VIII ರ ಪೂರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೋವು ಅತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆ ಪೂರಣವನ್ನು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ.

ಘಟಕ - VIII ರ ಪೂರಣದ ವಿಧಿವಿಧಾನವನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲವಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವಲ್ಲ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು ಎಂದೇನು ನನಗೆ ಅನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ನನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಘಟಕ -VIII ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಶ್ಯ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಣ್ಣಗಿರುವ ಚೀಲಗಳು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವವರಿಗೂ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಹಲವು ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಘಟಕ-VIII ನ್ನು ಒಂದೇ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಆ ಚೀಲವನ್ನು ಒಂದು ಡ್ರಿಪ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ತಗುಲಿಸಿ, ಡೇಮನ್ನನ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ವಿಧಿವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಹಂತವೆಂದರೆ, ಸೂಜಿಯನ್ನು ಡೇಮನ್‌ನ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾನು, ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಯಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು.

ನಾನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪೂರಣ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಜನರನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿಗೆಳೆಯಬೇಡಿ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು.

ನಾನು ಏಳು ವರ್ಷ ಕಾದೆ.

ಡೇಮನ್‌ನ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಒಂದು ಹೊಸ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವಶ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಸ್ವಯಂ ಪೂರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಈ ಹೊಸ ಕಾನೂನು ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ದೊರೆಕಿಸಿತ್ತು.

ಈ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾನೂನು, ಡೇಮನ್ನನ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿತು. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವುದು ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ವಿದ್ಯೆ ಏನಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಡೇಮನ್ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದವನಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಸ್ವಯಂ ಪೂರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಪೂರಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಕೇವಲ ೩ ೧/೪ ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ

ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಲ ಘಟಕ - VIII ರ ಪೂರಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗಿತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ, ಈ ಕಾನೂನು ಬರುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಡೇಮನ್‌ನ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಮೂಗೇಟುಗಳು ಬಿದ್ದು, ರಕ್ತಗಂತಿಗಳಾಗಿ, ಗುಣವಾಗದ ಶಾಶ್ವತ ವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನ ಕೀಲುಗಳು ಹಾಳಾಗಿದ್ದವು. ಕೀಲುರಿಯೂತ ತಲೆದೋರಿದ ಫಲವಾಗಿ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಚಲನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಬಲಗಾಲಿಗಿಂತ ಎಡಗಾಲು ಗಿಡ್ಡಗಾಗಿತ್ತು. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿತ್ತು! ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಲು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವರಹಿತ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೆಟೆದುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ ಎಡಗೈ ಸಹ ಹಾಗೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅವನ ಮೊಣಕೈ ಕೀಲು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಚಲನರಹಿತವಾಗಿತ್ತು. ನಸು 'ಎಲ್' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ! ಅವನ ತೋಳಸ್ನಾಯು ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅವನ ಬೈಸೆಪ್ಸನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಿತ್ತು! ಅಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿತ್ತು ಅವನ ಎಡಗೈ.

ಡೇಮನ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಕೊರಗಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಹೀಗಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಎಂದೂ ದೂರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಂಗ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಬಹು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾವೆಲ್ಲ ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ಆಡಂ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಟ್ ತಮ್ಮ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ತೆರೆನೊರೆ ಜಾರುಮಣೆಯನ್ನು (SURF BOARD ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಏರಿಳಿವ ಅಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾರುವ ಒಂದು ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆ.) ಹಿಡಿದು ಸಮುದ್ರ ತೀರದೆಡೆಗೆ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ನಾವು ಡೇಮನ್‌ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ತುಂಬು ಸಂತಸದಿಂದ ನಗುತ್ತಿದ್ದನು. ತಾನು ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಜಾರುವಾಗ ಹೇಗನಿಸಿತೆಂದು ಆಡಂ ವಿವರಿಸುವಾಗ, ತಾನೇ ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದನು ಡೇಮನ್. ಆ ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಯು ಹೇಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿತ್ತು, ಹೇಗೆ ತಾನು ತನ್ನ ಜಾರುಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಡಂ ನಮಗೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಡೇಮನ್ ಆಡಂನಷ್ಟೇ ರೋಮಾಂಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದನು.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ೧ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿದೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ತೀರ. ನೀಲ್‌ಸೆನ್ ಪಾರ್ಕ್ ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ಅದೊಂದು ಬಂದರು ತೀರ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲೆಗಳ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತಿತ್ತು. ತೆರೆನೊರೆ ಜಾರುಮಣೆ ಕಲಿಯುವವರೂ ಸಹ ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಲೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ಈ ತೀರದಲ್ಲಿ ತೆರೆನೊರೆಜಾರು ಮಣೆಯ ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧವೂ ಆಗಿತ್ತು.

ಸರಿರಾತ್ರಿ ೨ ಗಂಟೆಗೆ ಫೋನ್ ಮೊಳಗಬಹುದಿತ್ತು. ಆಗ ಡೇಮನ್ ಫೋನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತ ಧ್ವನಿಯೊಂದು ಕೂಗುತ್ತಿತ್ತು. ಓ ನೀಲ್ಸನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳೆದ್ದಿವೆ ? ಕೂಡಲೆ ಆಡಂ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಟ್‌ರನ್ನು ಏಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರ ಜಾರುಮಣೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಂದು ಅವರನ್ನು ಕಡಲ ತೀರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಡೇಮನ್.

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಾನು ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಕಾರನ್ನೇರಿ ಕಡಲತೀರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ತೆರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು!

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ಚಾಚಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಡಂ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಟ್ ಅಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಏರಿ ಜಾರುವಾಗ ಡೇಮನ್ ತೀವ್ರ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದ. ಕೇಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ!



ಡೇಮನ್‌ನ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕಂಡು, ಅವನೊಬ್ಬ ಕುಸುಮರೋಗಿ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು ಅವನ ಅಣ್ಣಂದಿರು. ಅವನು ತನ್ನ ಮೂಗೇಟುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಉಚಿತ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮರೆಯಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಹಾಗಾಗಿ ನೋಡುವವರಿಗೆ ಡೇಮನ್‌ನ ಅಂಗ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ನೀರಿಗಿಳಿಯಲು ಹೆದರುವ ಹುಡುಗನಿವನು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

★ ★ ★ ★ ★

ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಡೇಮನ್ ಪೂರಣವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತ. ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನು ತನಗೆ ಓದುವುದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಘಟಕ-VIII ರ ಪೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಸುಮಾರು ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನೋವಿನ ದಾರುಣ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ.

ತನಗೆ ಏನೂ ಆಗೇಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ನಕ್ಕು ನಲಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ನುಂಗಲು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಡೇಮನ್. ನೀವು ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೇಗೆ ಸರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಆಧಾರಸಹಿತವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ವಾದ ಮಾಡುವುದು, ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ರಕ್ತಗಂತಿ ತಲೆ ದೋರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ ಗಳಿಸಿದ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತನ್ನ ವಾದದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದ, ನಾವು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಆದರೆ ಅವನೆಂದೂ ತಾನು ''ಸರ್ವಜ್ಞ'' ಎಂಬಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರು ಹೊಸ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ತನ್ನ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಿವಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ತನಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ತಾನು ಸರಿ ತನ್ನ ಮಾತೇ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಹಠ ಅವನಿಗೆಂದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಅಪಾರವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರಂತೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಏನಾಗಬೇಕು ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನು. ತಾನೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕು, ಕುಸುಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಸದಾ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಹದಿಹರೆಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ,

ನಮ್ಮ ಡೇಮನ್, ಭಾವೀ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡೇಮನ್‌ನಂತೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ತಾನೊಬ್ಬ ಆಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತನಾದಂತೆ, ಬೆಳ್ಳಿ ಬಾಳುವ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದಂತೆ, ಫೆರಾರಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದಂತೆ. ಎಲ್ಲವೂ ೨೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದ. ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳು ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದ ಡೇಮನ್ ! ೨೫ ರ ನಂತರ, ತಾನು ಬದುಕಿರಲಾರೆ ಎಂಬ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆತಿತ್ತೇನೋ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ.

★ ★ ★ ★★

ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅದು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಆರಂಭವಾಗಲೇಬೇಕಿತ್ತು ಎಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನ ಹತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ! ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದ ! !

ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನಾರಂಭಿಸಿದ. ದಿನಬೆಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಧೀಶನಾಗುವ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ರಕ್ತಗಂತಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ಬೈಸಿಕಲ್ಲನ್ನು ತುಳಿಯಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನ ಗೆಳೆಯರು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಬ್ರೆಟ್ ಮತ್ತು ಆಡಂರಿಬ್ಬರೂ ಸಹಾಯಹಸ್ತ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಡೇಮನ್ ಕಾರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಅಂಗಡಿಯುವನ ಬಳಿ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಅವರ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಆಧುನಿಕ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಮೀಷನ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಡೇಮನ್‌ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಟೀರಿಯೋಗಳು ಅಲಂಕರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಡೇಮನ್ ತನಗೆ ಯಾವಾಗ ೧೭ ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುತ್ತವೆಯೋ? ಎಂದು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ವಾಹನ ನಡೆಸಲು ಲೈಸನ್ಸ್ ಬೇಕಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಸಲ ಲೈಸನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾದ! ಅದೆಲ್ಲಿ ಇತ್ತೋ ಆ ಅಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಅತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಅಂತಹವನು ಇಂದು ವಾಹನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾದುದನ್ನು ಕಂಡು ರೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆನೀಟ ಮತ್ತು ನಾನು ಜೋಲುಮುಖದ ಸೋಗನ್ನು ಹಾಕಿದೆವು. ಡೇಮನ್ ನಪಾಸದದ್ದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂತಸವಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ವಾಹನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಆಸೆ ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಕಂಡು ನಮಗೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ಭೀತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಕೀಲುರಿಯೂತದಿಂದ ಜಡವಾದ ಕೈ ಅದರಿಂದ ಕಾರಿನ ಸ್ಟೇರಿಂಗನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಮುಂದಿನದೆಲ್ಲವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳಗೊಳಗೇ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಆದರೆ,

ಡೇಮನ್ ಲೈಸನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದ ! ಅವನು ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದ.

ಹಲವು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದವು.

ಒಂದು ದಿವಸ......

ಫೋನ್ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿತು. ಎತ್ತಿಕೊಂಡೆ. ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಡೇಮನ್‌ನ ಧ್ವನಿ.

''ಪಪ್ಪ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಯ್ತು'' ಎಂದ. ಡೇಮನ್ ಒಂದು ಮುಖಾ-ಮುಖಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದ !

ಹಲವು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನ್ನ, ಹಗಲಿರುಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದುಸ್ವಪ್ನ ಈಗ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಿತು. ಅವನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ನಾನು ಕಂಗಾಲಾದೆ.

ಡೇಮನ್ ನಿನಗೇನಾದ್ರು ಏಟಾಯ್ತ, ಅಂಬುಲೆನ್ಸಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳ್ಸಿದ್ದಾರ ? ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀಯ? ನಿನಗೆ ಕುಸುಮರೋಗ ಇರೋದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತ ರಕ್ತನಿಧಿಯನ್ನ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಆಯಿತೋ ಇಲ್ಲವೋ ? ಅಲ್ಲಿ ಘಟಕ- VIII ಸಾಕಷ್ಟು ಇದೆ ತಾನೆ ? ಎಂದೆ.

'ಪಪ್ಪ ನನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ದೀನಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬಂತು ಡೇಮನ್‌ನ ಧ್ವನಿ!

ಮೂಗೇಟು? ಮೂಗೇಟೇನೂ ಆಗಿಲ್ವ? ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆಯಿಡು, ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದಿರೋ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ತಂಪು ಮಾಡು, ಬೇಗ ಮಾಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತೆ ಬೇಗ ಎಂದೆ.

ಪಪ್ಪ! ನನಗೆ, ನನಗೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪಾನೂ ಏಟಾಗಿಲ್ಲ. ಏರಿಳಿತಗಳಿಲ್ಲದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಡೇಮನ್.

ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತಿಮಿತವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಏನಾಗುವುದೋ, ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದಂತೆ ಎಂತಹ ಅನಾಹುತಕಾರಿ ವರದಿ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವ, ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನ್ನಲ್ಲಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೆ. ಎಂತಹ ಘೋರ ಸುದ್ದಿಯೂ ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ.

''ಎಂದೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಡ. ಎಂದೂ ಬೈಯಬೇಡ, ನಸುನಗುತ್ತಲಿರು, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು, ಸನ್ನಿವೇಶದ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸು, ಸಮಾಧಾನ ನೀಡು, ಸಾಂತ್ವನ ಕೊಡು, ನಿನಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಂದಿಗೂ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ನೀನು ಬಂಡೆಯಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿರಬೇಕು.''

ಹೀಗೆಂದು ನನಗೆ ನಾನು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಂತೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೆ.

ಟೆನ್‌ಶನ್ ಎನ್ನುವುದು ಉಗಿ ತುಂಬಿದ ಕೆಟಲಿನಂತೆ, ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಟೆನ್‌ಶನ್‌ನನ್ನು ನುಂಗಿ, ನುಂಗಿ ಮೆದುಳಿನ ತುಂಬಾ ಬರೀ ಟೆನ್‌ಶನ್ ! ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದಿದ್ದೆ. ಆ ರಾತ್ರಿ ಡೇಮನ್ ಅಪಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸಿಡಿದು ಉಕ್ಕಿತು ಟೆನ್‌ಶನ್ !

ಡೇಮನ್ನನಿಗೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ದೊರೆಯುವವರಿಗೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆತಂಕ ಮಾತ್ರವಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ಅವನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ನನ್ನ ಕೋಪ ಆಸ್ಫೋಟಿಸಿತು.

ಕೂಗಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬೈಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಆಡಬಾರದಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ಮೂರ್ಖ, ಮುಠ್ಠಾಳ, ಕಾರನ್ನು ಬಿಡೋ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ ಅವಿವೇಕಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೀನ, ವೇಗದ ಹುಚ್ಚ, ಕೈಕಾಲಿಲ್ಲದ ಕಚೋದಿ.

ನನ್ನ ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ನಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕುಂಟನೆಂದು ಕರೆದೆ. ಅಲ್ಲಬೈದೆ, ಕಚೋದಿಯೆಂದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಲೆ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು. ಬಿಕ್ಕಿ, ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಅತೀವ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಜುಗುಪ್ಸೆಯೂ ಬಂತು! ನನ್ನ ಡೇಮನ್‌ನನ್ನು ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಹೀಗೆ ಬೈದುಬಿಟ್ಟೆನಲ್ಲ ಎಂದುಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಯ್ತು.

ಅಂದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳಿತ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಊದಿರುವ ಡೇಮನ್‌ನ ತಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ ದಿವಸ, ಅಂದು ಬಹಳ ಅತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಈ ದಿವಸ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

★ ★ ★ ★★

೧೯೮೪

ಡೇಮನ್‌ನ ಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷ. ಪಾಠಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದವು.

ಅದೊಂದು ದಿವಸ,

ಕುಸುಮ ರೋಗ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಮಗೆ ಕರೆ ಬಂದಿತು. ಅವರನ್ನು ಬಂದು ಭೇಟಿಯಾಗುವಂತೆ ದಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಇದು ನಮಗೆ ವಿಶೇಷವೆಂಥೆನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಕರೆಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವರು ಡೇಮನ್‌ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕರೆಯೂ ಸಹ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆವು.

ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋದೆವು.

ವೈದ್ಯರು ಅದೂ ಇದೂ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಡೇಮನ್‌ನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಮಗೇಕೋ ವೈದ್ಯರ ಚರ್ಯೆ ಅಸಹಜವೆನಿಸಿತು. ಏನನ್ನೊ ಹೇಳಲಾಗದೆ ತೊಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೆನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಕೊನೆಗೆ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರು,

ಡೇಮನ್ನನಿಗೆ ಒಂದು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಇದೊಂದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು. HIV ಎಂಬ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕು. ಡೇಮನ್ HIVಪಾಸಿಟಿವ್ !

ಬಹುಶಃ ರಕ್ತಪೂರಣದ ಮೂಲಕ HIVಸೋಂಕು ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿರ ಬೇಕು ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಶಬ್ದ ಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಬೆನೀಟಳಿಗೆ ಕುತೂಹಲದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಏನು ಹಾಗಂದ್ರೆ? HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಅಂದ್ರೆ ಏನು? ಕಾತುರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಇದರ ಕಾವಿನವಧಿ (INCUBATION PERIOD: ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿ.) ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕು.. ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇದರ ಮುಂದೆ ಏನೇನು ತೊಂದರೆ ಸಂಭವಿಸದಿರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾವು ಒಬ್ಬರ ಮುಖವನ್ನು ಒಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಂಡೆವು. ಬಿಗಿದಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾದವು.

ಡೇಮನ್ ಇದುವರೆಗೂ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾನೆ. ದೇವರೆ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಡ. ಏನೋ ಅಮಾಯಕ ವೈರಸ್ ಅಂತೆ ! ಇದರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವೇನೂ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನದೊಳಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ದೀರ್ಘ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆವು.

ವೈದ್ಯರು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ಮುಂದಿದ್ದ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, ತಮ್ಮ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗುರುತು ಮಾಡುತ್ತ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಕುಸುಮ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ HIV ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸತ್ಯ ವಿಷಯ ಏನು ಅಂದ್ರೆ, ಇದುವರೆಗೂ ಈ ವೈರಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಮುದ್ದು ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಈ HIV ನಿಂದ ಏನೇನು ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಏನೇನು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದ. ಅವನೊಬ್ಬ ಕುಸುಮರೋಗಿ. ಅವನಿಗೆ ಕೀಲುರಿಯೂತದ ಕಾರಣ ಎಡಗೈ ಎಡಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಡಂ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಟ್ಟರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಡೇಮನ್.

ಹಾಗಾಗಿ ಈ HIVಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬೆನೀಟ ಆಗಾಗ್ಗೆ HIVಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂದು ಗೋಗರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಡೇಮನ್ ಆರೋಗ್ಯವಾಗೇ ಇದ್ದಾನಲ್ಲ. ಅವನಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಣ, ಕಾಲವೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥ, ಅನವಶ್ಯಕ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಬೇರೆ. ಹೀಗೆಂದು ಬಗೆದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಆಗ ಏನೇನೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೆವು. ಈ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದೊಡನೆ HIV ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ, ಯಾರು ಯಾರು HIVಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಏಡ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

★★★★★

ನಾವು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು.

ಡೇಮನ್‌ನ ಹೊಸ ಗೆಳೆತನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಅವಳ ಹೆಸರು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ, ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ಕೂದಲು ಆಕೆಯದು. ಕಣ್ಣುಗಳಂತೂ ಪ್ರಶಾಂತ ಸಮುದ್ರದ ಹಾಗೆ ನೀಲಿ ನೀಲಿ!

ಡೇಮನ್‌ನ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತ ಟೋಬಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದ್ದ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ನ. ಡೇಮನ್ ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸೇರಿದ್ದ. ಅವನ ಕಾಲೇಜು ಬದುಕಿನ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಆಗಷ್ಟೇ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಳು ಈ ಗೆಳತಿ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಡೇಮನ್‌ನ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದಳು. ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ದೃಢ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅವಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಆಕೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಡೇಮನ್ನನಿಗೆ ಸನಿಹವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವನ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಅವಳು ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿವಸ, ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಡೇಮನ್.

ನಾವು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆವು.

ಡೇಮನ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲೆಸ್ಟಿರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹಾಗೂ ಬೆನೀಟ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ತಾನೂ ಸ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜೀವನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಬಹುಶಃ ಡೇಮನ್ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಿರು ದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆವು. ಅವನು ತ ರೋಗದ ಕಾರಣ, ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದ. ಅವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆಗೆ ನಾ ಬೇಕಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಆ ಆಸರೆಯನ್ನು ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಕಾಣಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ ಬಿಡು ವಾಸ್ತವದ ಕಹಿಸತ್ಯ ಮನದಟ್ಟಾದ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರೀ ಪ್ರೇಮದ ಮಂಜಿನ ತೆರೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕನ್ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಡೆಯಲಿ ಬಿಡು ನಾವೇ ತಡೆಯುವುದು. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಭಾವಿಸಿ ನಾವು ಡೇಮನ್ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯರ ಪ್ರಣಯವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದೆವು

ಮುಂದೆ.......

ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಂಡೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವ ಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗದ ಕರಿಗಲ್ಲು ಎಂದು ನಾಚಿ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡೆ.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ತಾನು ಅಂತಿಂತ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲ ಡೇಮನ್‌ನ್ನಿಗಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕದ ಅಪ್ಸರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಂಡಳು ಆ ದೇವರು ಡೇಮನ್‌ಗಾಗಿಯೇ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ! ಎಂಬುದನ್ ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು.

ಸೆಲೆಸ್ಟಿ, ಅದ್ಭುತ ಹೆಣ್ಣು ? ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗಲಾರದಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಹೆಣ್ಣು ! !

★★★★★

ಸಿಡ್ನಿಯ ಬೇಸಿಗೆ ಕಳೆಯಿತು.

ಶರತ್ಕಾಲ ಕಾಲಿಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸಿಡ್ನಿಯ ಶರತ್ಕಾಲದ ದಿನಗಳು ಉಜ್ವಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ತಂಪಾ ರುತ್ತವೆ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾ ರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಸ್ಥ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್‌ನ ಕಾಲೇಜಿ ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಕೇವಲ ಕುಸುಮ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮಾ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷ ಆರಂ ವಾಯಿತು.

ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಸಿಸುವುದಾ ಹೇಳಿದನು. ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರ ಒಡನಾ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಿತ್ತು. ವಯೋಸಹಜವಾದ ಆಟ ಪಾ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾದನು. ಅವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಸಂತೋ ದಯವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನಲಿವಿನ ಹೂಗಳು !

ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ನಾಟಕಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ನಡುರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಗೆಳೆ ರೊಡನೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದನ ಸಂಗೀತ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು. ವೈನ್ ಕುಡಿಯು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದವರೆಗೂ ಚೆಸ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಚೆಸ್! ಡೇಮನ್‌ನ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅ ವಾಗಿತ್ತು.

ತನಗಿಂತಲೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದವರನ್ನು, ಚೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಸಿ, ತನ್ನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಡೇಮನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚೆಸ್ ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದನು.

ಅಂಥವನು.......

ಚಳಿಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಚೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಲಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆಟದ ಮೇಲೆ ಅವನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವನ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದ ಚೆಸ್ ನಡೆಗಳೆಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗೊಂಡು ಸೋಲು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಡೇಮನ್ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಈಗಾಗಲೇ ಊನವಾಗಿದ್ದ ಅವನ ಅಂಗಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ಡೇಮನ್‌ನ ದೇಹದ ತೂಕ ವೇಗವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಆದರೆ, ಡೇಮನ್ ತನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ತಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ, ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ,

ಡೇಮನ್ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಹೊದಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಅವನ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ನೆಂದು ಒದ್ದೆ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದವು! ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಬೆಯಾಡುತಿತ್ತು.

ಅವನಿಗೆ ಅಂತಹ ಜ್ವರವೇನೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪಾಟಿ ಬೆವರು! ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಳಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ತನಗೆ ತಾನೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಬಹುಶಃ ಘಟಕ-VIIIರ ಪೂರಣದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದ ಫಲವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ತಾನು ಬೆವರುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ತನಗೆತಾನೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಆದರೆ, ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವನು ಘಟಕ-VIIIರ ಪೂರಣವನ್ನೇನೂ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದನು. ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿದನು. ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ತಾನು ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಬೆಳಗಾಗುವುದರ ಒಳಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದನು.

ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ,

ಮತ್ತೆ ಹೊದಿಕೆಯ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ನೆಂದು ಒದ್ದೆ ಮುದ್ದೆಯಾಯಿತು.

ವಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಅತಿ ಬೆವರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದವು.

ನಂತರ,

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬೆವರುವುದು ನಿಂತಿತು. ಹೇಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತೊ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ನಿಂತೂಬಿಟ್ಟಿತು ?

ಇದಾದ ಮೇಲೆ,

ಡೇಮನ್‌ನ್ನು HIV-ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದೆವು. ಸಂಬಂಧಿತ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಉಪನ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ತನ್ನ ರಾತ್ರಿಯ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದನು ಡೇಮನ್. ಈ ವಿಚಿತ್ರಕ್ಕೂ, HIVಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿರಬಹುದೆ? ಎಂಬ ಗುಮಾನಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದನು.

ಉಪನ್ಯಾಸ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಡೇಮನ್‌ನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ನುಡಿದರು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅದು ನೀನು HIVಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಂತವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಡುವೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಡೇಮನ್.

ಏಡ್ಸ್ , ಏಡ್ಸ್ ಆರಂಭವಾಗಿದೆಯೇ ನನಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಡೇಮನ್‌ನ ಧ್ವನಿ ನಡುಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ದೃಢವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಎದೆಯು ಮಾತ್ರ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಡೇಮನ್ನನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೌದು ಎಂಬಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಆಡಿಸಿದರು. ಡೇಮನ್ ಐಯಾಂ ಟ್ರೂಲಿ ಸಾರಿ ಎಂದು ನೈಜ ಕಳಕಳಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಡೇಮನ್ ನನ್ನ ಮಹಾ ಡೇಮನ್ ನಿಶ್ಚಲನಾದ. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅವನೆಂದೂ ತಾನು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿಯೆಂದು ಕೊರಗಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ಕಾರಣ ಕುಸುಮರೋಗ, ತನ್ನ ಎಡಮೊಣಕಾಲ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ವೈಕಲ್ಯ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿರಲು ಕಾರಣ ಕುಸುಮರೋಗ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ನನ್ನ ಡೇಮನ್ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವವನಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ತನ್ನ ಮನೋವಿಪ್ಲವಗಳನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹವನಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಗೆಳತಿ, ಪ್ರೇಯಸಿ, ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಬಳಿಯೂ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ತಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಡೇಮನ್ನನಿಗೆ. ಆದರೂ ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವನು ಮೊದಲಿನ ಡೇಮನ್‌ನಾಗಿ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪುಟಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಡೇಮನ್ ಎಲ್ಲಿ ? ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಹೊರೆಯಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಡೇಮನ್ ಎಲ್ಲಿ? ಡೇಮನ್‌ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಡೇಮನ್ನನ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವಳ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ,

ಡೇಮನ್ ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರಕ್ತಗಂತಿ ತಲೆದೋರಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸರಿಸಿದನು. ಘಟಕ -VIII ಪೂರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಸಂಜೆಯಾಗುವುದರೊಳಗಾಗಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದನು.

ಸೆಲೆಸ್ಟಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಉಡುಗೊರೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದನು ಡೇಮನ್.

ಅದೊಂದು ಝೀಬ್ರಾಗಳೆರಡರ ಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಶಾಯಿಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿದ್ದನು ಡೇಮನ್‌ನ ಕಲಾವಿದ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬ, ಡೇಮನ್ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವನಿಗಾಗಿಯೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಚಿಸಿದ್ದ ಅವನ ಗೆಳೆಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದನು ಡೇಮನ್. ಆ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನ ಡೇಮನ್‌ನ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯೂ ಸಹ ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಳು.

ಆ ಚಿತ್ರದ ಕಟ್ಟು ಹಳೆಯದಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಕಟ್ಟು ಅದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತೇವ ಅದರೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ ಚಿತ್ರದ ಅಂಚನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕಂಡ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ, ಚಿತ್ರದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಹೊಸಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಡೇಮನ್‌ನ ಬಳಿ ಇರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ....

ಈಗ ಆ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುವಂತೆ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬನನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ, ಗೆಳೆಯನ ಬರಲಿರುವ ಚಿತ್ರಪ್ರದರ್ಶನದ ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ೫೦೦ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದನು.

ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗೆಳೆಯನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತರಬೇಕಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆದಷ್ಟು ಪೂರಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದನು. ಆ ಅಂಗಡಿ ಸುಮಾರು ೧ ೧/೨ ಕಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ದೂರ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಆಗಷ್ಟೆ ಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯುವುದೆಂದರೆ, ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಅನ್ಯಥಾ ಮಾರ್ಗವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ನೋವಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ೧ ೧/೨ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ೨ ಗಂಟೆ ಬೇಕಾಯಿತು !

ಆ ಸಂಜೆ,

ಡೇಮನ್ ಮತ್ತವನ ಗೆಳೆಯರು ಸೆಲೆಸ್ಟಿಗೆಂದು ವಿಶೇಷ ಔತಣ ಕೂಟವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಅವಳನ್ನು

ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳಿಸಿದರು. ಕೂಟ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಿತು. ಬಂದವರೆಲ್ಲ ಹೊರಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ತಡವೇ ಆಯಿತು.

ಕೊನೆಗೆ, ಡೇಮನ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯಿಬ್ಬರೇ ಉಳಿದರು.

ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಬೇಬ್ ಎನ್ನುತ್ತ ತನ್ನ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಡೇಮನ್.

ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಉಡುಗೊರೆಯ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದಳು. ಒಳಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎರಡು ಝೀಬ್ರಾಗಳ ಇಂಕ್ ಚಿತ್ರ ! ತಲೆಯೆತ್ತಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ. ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಡೇಮನ್ ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು. ಅವಳ ತುಟಿಗಳು ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಧುಮುಕದಂತೆ ವಿಫಲ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

ಈ ಚಿತ್ರ ನಿನ್ನದು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ನುಡಿದ ಡೇಮನ್. ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನಿನಗಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು, ಇದನ್ನ ನೀನೇ ಇಟ್ಟುಕೋ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನೀನೇ ಇಟ್ಟುಕೋ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು .

ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯು ಡೇಮನ್ನನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮುಖವಿಟ್ಟು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಡೇಮನ್, ನಾನು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ, ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೋಗಬೇಡ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡ.

ಇಲ್ಲ ಬೇಬ್ ನಾನು ಸತ್ಯವಾಗಲೂ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬದುಕ್ತೇನೆ. ಬದುಕಿಯೇ ತೀರ್ತೇನೆ. ನಾನೂ, ನೀನೂ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕೋಣ, ಅದನ್ನ ನೀನು ಹೇಗಿದ್ರು ನೋಡ್ತೀಯಲ್ಲ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಚಿರಕಾಲ ಬದುಕೋಣ.

★★★★★

ಡೇಮನ್‌ನ ಜ್ಞಾನ ದಂತ (WISDOM TOOTH: ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹುಟ್ಟುವ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು) ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಬೆಳೆದು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ದಂತವೈದ್ಯರು ಆ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಕುಸುಮ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಿತ್ತ ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಘಟಕ VIII- ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವ ಮೊದಲೇ ಘಟಕ-VIII ರ ಪೂರಣವನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿತ್ತರು. ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಲಿಲ್ಲ.



ಡೇಮನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದನು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ, ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಹೊರಟಳು. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ, ಮುಂದೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆಂದು ಹೊರಟಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ, ಅವಳು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಳು, ಪದವಿಯ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಓದಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಆಕೆಯು ಇಟಲಿಗೆ ತೆರಳಬೇಕಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು.

ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಇಟಲಿಗೆ ಹೊರಟಳು. ಅವಳು ಹೊರಟ ಎರಡೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಡೇಮನ್‌ನ ಮೊಣಕಾಲ ಕೀಲು ಊದಿಕೊಂಡಿತು. ಜ್ವರ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿತು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವು ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಕುಸುಮರೋಗ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದಾಖಲಾದ. ಆ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ೨ ಗಂಟೆ ನನಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಎದ್ದು ಡೇಮನ್‌ನ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋದೆ. ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಶತಪಥ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಾಗಿ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಡೇಮನ್ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲ ಹರಡಿದ್ದವು. ನಾನು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಸಿದ. ತೇವಭರಿತ ಕಣ್ಣು ಪಪ್ಪ, ತುಂಬಾ ನೋಯ್ತಾ ಇದೆ. ಪಪ್ಪ, ಹಿಂದೆ ಯಾವತ್ತೂ ಇಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈವತ್ತು ತುಂಬಾ ನೋಯ್ತಾ ಇದೆ ಪಪ್ಪ.

ಅವನು ಘಟಕ- VIIIನ ಪೂರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ದ ಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದನು, ಅವನ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತಿ ದ್ದವು. ಮಗು ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾ ? ಎಂದೆ. ಕಳೆದ ೨ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಒಂದು ಸಲವೂ ಸೂಜಿ ಯನ್ನು ಬಳಸಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಲಿತದ್ದು ಮರೆತಿದೆಯೇನೋ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಬಂದಿತು. ಆದರೂ ಸೂಜಿ ಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು

ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಪಪ್ಪ! ನೀವಿನ್ನೂ ಮರೆತಿಲ್ಲ ಎಂದ ಹಾಸ್ಯಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದ ಡೇಮನ್.

ಮರುದಿವಸ ಸಂಜೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಪೂರ[ಣ] ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ ನನಗೆ ಇನ್ನು ಕಾಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲವೆನಿಸಿತು ಭಾನುವಾರದ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ. ಅಂಬುಲೆನ್ಸಿಗೆ ಬ[ರಲು] ಹೇಳಿದೆ.

ಡೇಮನ್‌ನ ಮೊಣಕಾಲು ಊದಿಕೊಂಡ[ು] ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊದಿ[ರ]ಲಿಲ್ಲ. ಡೇಮನ್ನನ ಇಡೀ ಮೈ ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್[ಲಿ] ಮುಟ್ಟಿದರೂ ನೋವು.

ಸ್ಟ್ರೆಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಸಾಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿ ದಾಗ, ಡೇಮನ್ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್[ಚಿ] ಕೊಂಡು ಚೀರಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಡೇಮನ್ ಪುಟ್ಟವನಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ರೀತಿ ಚೀರಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಇದೇ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ಆಕ್ರಂದನವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಬೆನೀಟ ಮುಖವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ಡೇಮನ್ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ತನ್ನ ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದ. ಹಲ್ಲು ತುಟಿಯಲ್ಲಿಳಿದು ರಕ್ತ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಡೇಮನ್ನನನ್ನು ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಹತ್ತಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದೆವು.

ಇಡೀ ಭಾನುವಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆವು.

ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ವೈದ್ಯರು ಬಂದರು. ಡೇಮನ್ ತೀರಾ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರು. ಡೇಮನ್ ಪ್ರಬಲ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು, ಆದರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿ ಕಾರಣ ಎಂದು ಇದು ವರೆಗೂ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಯಿತು.

ರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಓರ್ವ ತರುಣ ವೈದ್[ಯ] ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ. ಅವನು ತೀರಾ ಬಳಲಿದ್ದ. ಡೇಮನ್‌ನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿರುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದ.

ಡೇಮನ್ನನ ಮೊಣ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ "ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ" ಸೋಂಕಾಗಿದೆಯೆಂದ.

ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ? ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ? ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀ[ರಿಯ] ರಿಯ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅಂತಹದು ಕೀಲಿಗ[ೆ] ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು ? ಆ ತರುಣ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

ವೈದ್ಯನು ತಲೆಯನ್ನಾಡಿಸಿದ. ಹೌದು, ನೀವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಕಾಣಿ[ಸಿ] ಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಹಾಗಾ[ಗಿ] ಡೇಮನ್‌ನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲ[ು] ಇಷ್ಟು ತಡವಾಯಿತು ಎಂದನು. ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಬಹುಶ[ಃ] ಅವನ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಟು ಕೀಲನ್ನು ಸೇರಿರಬೇಕು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿತ್ತಾಗ, ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಗೋದಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ ವಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಸೋಂಕು ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಸಮಯಸಾಧಕ (OPORTUNISTIC) ಕ್ರಿಮಿಯಾದರೂ ಸರಿ ಅನಾಹುತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಡೇಮನ್‌ನ HIV ಪಾಸಿಟಿವ್, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಏಡ್ಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಬೆನೀಟಳ ತೋಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ. ಅವಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದು ಅಂತಿಮ ಯಾತ್ರೆಯ ಆರಂಭ ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ಆ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಮತ್ತು ಬೆನೀಟ, ಆರತಕ್ಷತೆಯ ಸಮಾರಂಭದ ನಡುವೆ ಎದ್ದು ಬಂದ ದಿವಸ, ಡೇಮನ್‌ನ ಒಳಉಡುಪು ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾಗಿದ್ದ ದಿವಸ, ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು ನಮ್ಮ ನೋವಿನ ಕಂತುಗಳು. ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದೇ, ಒಂದೊಂದೇ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ, ಬೆನೀಟ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಅವರೇನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ನಾಗರೀಕತೆಯ ಮುಖವಾಡ ಕಳಚಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯವೇ ಬೇಡ. ಕನಿಷ್ಟ ನಮಗೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿದ ಆ ಯುವ ವೈದ್ಯ.

ಅಂದು ಸಂಜೆಯೇ ಡೇಮನ್‌ನಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲ ಮೇಲೆ ಸೂಚನಾಫಲಕವೊಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಪಾಯ... ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ, ಇದು ಸೋಂಕು ಪ್ರದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೈ ಚೀಲಧರಿಸಬೇಕು, ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಿಲುವಂಗಿಯನ್ನು ಧರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದಿತ್ತು. ''ಲೇ'' ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೆಂಪು ಶಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ತೀಡಿ ಬರೆದಿದ್ದರು.

ಡೇಮನ್, ಅಸ್ಪೃಶ್ಯನಾದ! ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ! ಕಾಡು ಮೃಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ 'ಕ್ರೂರಜೀವಿ' ಯಾದ, ನಾವೆಲ್ಲ ದೂರವಿರಬೇಕಿತ್ತು ಡೇಮನ್‌ನಿಂದ! ನಮ್ಮ ಡೇಮನ್‌ನಿಂದ!

★ ★ ★ ★★

ಡೇಮನ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರುವ ಮೊದಲು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಇಟಲಿಯ ಪ್ರವಾಸ ಅವಳಿಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಆನಂದವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಕಾಲ ಮಾತನಾಡಿದಳು. ತಾನು ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿದಳು.

ಡೇಮನ್ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ರಿಸೀವರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಹಣೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಸಣ್ಣ ತೊರೆಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಡುಗಚ್ಚಿ ನೋವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದಿದ್ದ. ಆದರೆ, ಅವನ ಮಾತು ತೀರಾ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೋವಿನ ಲವಲೇಶವೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಫೋನ್ ಮಾಡುವ ವೇಳೆಗೆ,

ಡೇಮನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿ ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದಿತ್ತು. ನಾನು ಸೆಲೆಸ್ಟಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಡೇಮನ್‌ನ ಕೀಲುಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರಣ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಒದಗಿಬಂತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ, ನಂತರ ಏನೂ ಆಗೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ತಾನು ಫ್ಲಾರೆನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು! ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಮರೆಯದೆ ತಿಳಿಸಿ ''ದೇವರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ!! ಅದು ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತವೆ'' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಎಂದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

★ ★ ★ ★★

ದೇವರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು!?

ಹೌದು! ಪುನರುಜ್ಜೀವನ (RENAISSANCE) ಕಾಲದ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಡಗಳ ಮರೆಯಿಂದ ತೂರಿ ಬರುವ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೇವರ ಕೈಬೆರಳುಗಳೆಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದು ಕೇವಲ ಚಿತ್ರಕಾರನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಎಂದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ. ಫ್ಲಾರೆನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಜೆ. ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದ. ಬಾನ ತುಂಬ ಬಂಗಾರದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದಂತೆ, ಮೋಡಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ, ಬಾನಿನಿಂದ ಭುವಿಯವರೆಗೆ ಚಾಚಿದ್ದವು ದೇವರ ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ನೀಳ, ನೀಳ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು! ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಬೆರಳುಗಳೇ ದೇವರು ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿದ್ದ! ಅದನ್ನು ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನೀರವ,

ಮೆಲ್ಲನೆ ಉಸುರಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ''ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಾನು ಡೇಮನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದೇವರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗಲಂತೂ ತಾನು ತುಂಬಾ ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟೆ ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ತಂಬಾ ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟೆ'' ಎಂದು ನುಡಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಇಟಲಿಯ ಪ್ರವಾಸಾಧ್ಯಯನ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ. ಡೇಮನ್ ಆಗಲೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಆಕೆ ಡೇಮನ್‌ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮತ್ತೆ ಕಾಲೇಜು ಆರಂಭವಾಗುವವರಿಗೂ ಅವನ ಜೊತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

ಕೊನೆಗೆ ಡೇಮನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು, ತುಸು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದ.

ಒಂದು ದಿವಸ,

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಾಗರವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಬಾನಿನಿಂದ ಒಂದು ಸಾಗರವಿಮಾನ ನೀರಿಗಿಳಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಡೇಮನ್‌ನ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಅವನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ. ನೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಗರವಿಮಾನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

''ಪಪ್ಪ, ಈ ಬದುಕು ಅದೆಷ್ಟು ಸುಂದರ ಪಪ್ಪ, ನಾನು ಬದುಕಬೇಕು ಪಪ್ಪ ಎಂದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೇಳಿದ''.

★ ★ ★ ★★

೧೯೮೮.

ಈ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸುಗಮವಾಗಿಯೇ ಸಾಗಿತು. ಡೇಮನ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ. ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ DTP(ಡೆಸ್ಕ್‌ಟಾಪ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್) ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಡೇಮನ್ ಈಗಲೂ ಸಹ ತಾನೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ''ಆನನ್ನದು'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಕೀಲುರಿಯೂತವನ್ನು 'ಅದು' ಎಂದು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆರಂಭವಾದಾಗ Its only a dumb bleedಎಂದು ಉದಾಸೀನ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

೧೯೮೯ರ ಆರಂಭ ಭಾಗ,

ಆಗ ತಾನೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು AZT ಪ್ರವೇಶಿಸಿತ್ತು. ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಗತಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧ AZT. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧವು ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಒಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತೀವ್ರ ವಾಕರಿಕೆ ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರಿತು. ಆದರೆ ಡೇಮನ್‌ನು ಎಲ್ಲವನ್ನು

ನಗೆನಾಡಿ

★ ರೋಗಿ: ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಕೀಳೋದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಫೀಸಾ, ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ ಡಾಕ್ಟರ್.

ವೈದ್ಯ: ''ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಚಾರ್ಜು ಅಲ್ಲಾ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಜೋರಾಗಿ ಬಡ ಕೊಂಡಿದ್ದ ರಿಂದ ಮಿಕ್ಕ ಪೇಷೆಂಟುಗಳು ಹೆದರಿ ಓಡಿ ಹೋದರು ಅದಕ್ಕೆ.

★: ಒಂದು ರೂಪಾಯನ್ನು ಅವಳು ನುಂಗಿದಳು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವಳಿಂದ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕಕ್ಕಿಸಿದರು.

★: ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

●ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ತಡೆದುಕೊಂಡನು. ಈ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದಾದರೆ, ಖಂಡಿತ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ.

ಡೇಮನ್ ಪೇಲವವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಸಣ್ಣಗಾಗ ಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ೭ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗೆ (ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೊಮೊ ಗ್ಲೋಬಿನ್ ೧೩-೧೮ಗ್ರಾಂ/ಡೆ.ಲಿ.ನಷ್ಟು ಇರಬೇಕು.) ಇಳಿಯಿತು. AZT ಸೇವನೆಯನ್ನಾರಂಭಿಸಿದ ೨ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗವನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಇಡೀ ದಿನ ರಕ್ತ ಪೂರಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಪೇಲವತೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಡೇಮನ್‌ನ ಕೆನ್ನೆ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿವಸ,

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಡೇಮನ್‌ನ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿತು. ಏದುಸಿರು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಣುಕಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಎದೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನರಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಡೇಮನ್‌ನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ "ನ್ಯೂಮೋಸಿಸ್ಟಿಸ್ ಕ್ಯಾರಿನಿ" ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನ್ಯುಮೋನಿಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಡೇಮನ್‌ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟಹಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದಶಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆಯ ಕ್ಯಾರಿನಿಗಳು ಅವನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಡೇಮನ್‌ಗೆ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಬೇರೂರದಂತೆ ತಡೆದರು.

ಡೇಮನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅವನ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಡೇಮನ್ ಎಂಬತ್ತರ ಮುದುಕನಂತೆ ಬಾಗಿಹೋಗಿದ್ದ ಗೂನು ಬೆನ್ನಿನೊಡನೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ವಿಚಲಿತನಾದೆ.

ಡೇಮನ್‌ನ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳೆಲ್ಲ ಸವೆದು ಹೋಗಿದ್ದವು. ಕಪಾಲದ ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವನ ಕೂದಲೆಲ್ಲ ಉದುರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇಲಿ ತಿಂದು ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿ ಕೂದಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನಾದ್ಯಂತ ಎದುರಿಸಿದ್ದ ಡೇಮನ್, ಆ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ, ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗಿ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದ ಡೇಮನ್, ಆಗವನ ಚಿತ್ತ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಈ ಸಲ, ಡೇಮನ್ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ತನ್ನ ರಾಕಿಂಗ್ ಚೇರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ತನಗೆ ತಾನೆ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದೂ ಮಾತನ್ನು ಆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದ ಆ ಡೇಮನ್, ಈಗ ಕುಸಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ, ಆದರೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಮನೋದೃಢತೆ ಅಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಡೇಮನ್ನನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ಹೊತ್ತು ಪೂರೈಸಲು ಸಮರ್ಥಳಾದಳು.

ಡೇಮನ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯರ ಗೆಳೆತನ ಆರಂಭವಾದಾಗ.........

ಸದಾ ಡೇಮನ್ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಪುರುಸತ್ತಿಲ್ಲದೆ ವಟಗುಟ್ಟುವ ಚಾಟರ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಆಗಿತ್ತು ಅವನ ಬಾಯಿ. ಆದರೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಮಿತಭಾಷಿ. ಅವಳು ಡೇಮನ್‌ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು, ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು....

ಆದರೆ ಈಗ,

ಎಲ್ಲ ತಿರುಗು ಮುರುಗು!

ಡೇಮನ್ ಮೌನಕೋಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದ್ದನು. ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಡೇಮನ್‌ನ ಚಿತ್ತ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಂಚಲಿಸದಂತೆ ಮಾತಿನಿಂದ ಅವನನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಡೇಮನ್ ಈಗ ಹಲವು ಔಷಧಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಔಷಧಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಭೇದಿ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಎಡೆಬಿಡದ ನಿರಂತರ ಭೇದಿ! ಡೇಮನ್ನನ ಒಡಲಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲ ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ನಿರ್ಜಲತೆ (DE HYDRATION) ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿತ್ರಾಣ ತಲೆದೋರುತ್ತಿತ್ತು.

AZT ಯಿಂದ ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ T-ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಶೂನ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿತ್ತು. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬದುಕನ್ನು ನರಕವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಡೇಮನ್ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರಮಾಡಿದ, AZT ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡ. ಆದರೂ ಸಹ, ಅವನ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆದವು.

ಡೇಮನ್‌ನ ಖಿನ್ನತೆಯು ಆಳವಾಗಿ ಆವರಿಸಿತು.

★ ★ ★ ★ ★

ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ, ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಬರುವ ರೋಗದ ಅಲೆಗಳು, ಆಘಾತಗಳು,

ಒಂದು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ನೀಡದೆ ಬಂದು ಆಕ್ರಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು ಹೊಸ ರೋಗ. ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಬಂದ ರೋಗ, ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮೂತ್ರಾಶಯ ಬಂದ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬಂದ್ ಕೀಲುಗಳು ಬಂದ್, ಕೊನೆಗೆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲೂ ಉದುರಿಹೋದವು.

೧೯೯೦

ಕ್ಯಾಂಡಿಡ್ ಎಂಬ ಬೂಷ್ಟು ರೋಗ ಡೇಮನ್‌ನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿತು. ಒಂದು ಕೊಬರೀ ಚೂರನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದರ ತುಂಬ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬೂಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿ

ನಗೆನಾಡಿ

ಧ್ವನಿ ಕೆಡಲು ಕಾರಣ



ಗುಂಡಣ್ಣ ENT ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ರಲ್ಲಿಗೆ ತನ್ನ ಗಂಟಲು ತೋರಿಸಲು ಹೋದ.

ಡಾಕ್ಟರು, "ಏನು ತೊಂದರೆ?" ಎಂದರು.

ಆತ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಘೇಂಡಾ ಮೃಗದಂತೆ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯುತ್ತಾ "ಸಿಗರೇಟುಗಳು"! ಎಂದು ಗೊಗ್ಗರ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗಷ್ಟೇ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಪಿಸು ಗುಟ್ಟಿದ.

"ತುಂಬಾ ಸೇದ್ತೀಯಾ?" ಡಾಕ್ಟರು ಕೇಳಿದರು.

"ಇಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್; ಸೇದೋದು ಎಲ್ಲಿ ಬಂತು? ಯಾರಾದರೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಾನೆ ? ಅವರಿವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಕೇಳ್ತಿರ್ತೀನಿ, ಅಷ್ಟೆ," ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದ.

●ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್

ದ್ದೇವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಡೇಮನ್‌ನ ತುಟಿ, ಬಾಯಿ, ಗಲ್ಲ, ಗಂಟಲು, ಎಲ್ಲಾಕ್ಯಾಂಡಿಡ್‌ಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದರಕಾರಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದಂತಿರಲಿ, ಎಂಜಲನ್ನು ನುಂಗುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಕ್ಯಾಂಡಿಡ್ ಸೋಂಕು ಜಠರಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು!

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಭೇದಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು!

ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆವು. ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಎರಡನೇ ಸಲ ಬಂದಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಅವನಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನ ಜಠರ ಸೋಂಕು ಆರಂಭವಾಯಿತು. CMV(ಸೈಟೋಮೆಗಾಲೋ ವೈರಸ್) ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಚಳಿಗಾಲ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ,

ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಡೇಮನ್‌ನ ಕೀಲುಗಳು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿದವು. ತಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ನೋವು. ಇದನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು. ಕೊನೆಗೆ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಮಾರ್ಫಿನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಯಿತು.

ಆಗಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಎಷ್ಟು ಯಾತನಾಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು. ಒಂದೆ ಒಂದು ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ೧೮೦ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಡೇಮನ್‌ನ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ್ದವು.

ನಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ಡೇಮನ್ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹಿಸಿದ? ಇಂತಹ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವನೇಕೆ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದ? ಇದನ್ನು ಯಾರಾದರು ಬದುಕೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಆದರೂ ತಾನು ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ಏಕೆ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ? ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತಾಳ್ಮೆ?

ಪ್ರೀತಿಯೆ? ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಪ್ರೀತಿಯೆ?

ಎಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸಿದವು. ನನಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ವಿಚಲಿತಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನಸಾ ನಂಬಿದ್ದಳು, ನಂಬಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಳು.

★ ★ ★ ★★

ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ಯೂರೋಪ್ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಬೆನೀಟ ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಡೇಮನ್‌ನ ಅಣ್ಣ ಆಡಂ, ಈಗ ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಡಂನನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಡೇಮನ್ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಬೆನೀಟ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ,

ನಾವು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಅವನನ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದರೂ ಸಹ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಡೇಮನ್? ಅವನನ್ನು ಸೇರ ಗೊಡುವರೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಡೇಮನ್‌ನಿಗೇನಾದರೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ತಲೆದೋರಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಬಹುದೇ?

ಡೇಮನ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ಯೂರೋಪ್ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಇಂತಹ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆಗಳೇ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸೂತ್ರಗಳು, ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದರು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೯೦,

ಡೇಮನ್, ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಬೆನೀಟ ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಹೊರಟರು.

ಲಂಡನ್ ನಗರವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೊದಲ ದಿನದಂದೆ, ಡೇಮನ್ ಮೂರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ನಡೆದನು. ನಗರವನ್ನು ನೋಡಿ ನಲಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಇತರ ಸಂಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಲಂಡನ್ ನಗರದ ಸೊಗಸನ್ನು ಸವಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು ಡೇಮನ್.

ಡೇಮನ್ ಲಂಡನ್ ನಗರದ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ನಡುನಡುವೆ ಹಲ್ಲುಕಚ್ಚಿ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದನು, ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಪ್ಯಾರಿಸ್ಸಿಗೆ ಹೊರಟರು.

ಪ್ಯಾರಿಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್‌ನ ಉತ್ಸಾಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂದಿತು. ಲಂಡನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುಂದುವರೆಸಿದ. ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಹೊಟೇಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಂಗಿದ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ. ಹೊಟೇಲಿನ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತ ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆ ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯನ, ಕಿರಣಗಳು ಕುಣಿಯುವುದನ್ನು ಬಲು ಆಪ್ಯಾಯಮಾನದಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರತೀರದ ಹೊಟೇಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಮರುದಿವಸ ಫ್ಲಾರೆನ್ಸಿಗೆ ಹೊರಟರು.

ಫ್ಲಾರೆನ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವುದರಲ್ಲಿದ್ದ. ಆಗಷ್ಟೆ ಮಳೆ, ಬಿರುಗಾಳಿ ಬಂದು ಅಡಗಿತ್ತು. ಅವರು ನಗರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಅಳಲಾರಂಬಿಸಿದಳು. ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಾನಿನೆಡೆಗೆ ಕೈಮಾಡಿದಳು.

ನೋಡು ಡೇಮನ್ ನೋಡು! ಬಾನಿನಿಂದ ಭುವಿಗೆ ಚಾಚಿರುವ ಆ ದೇವರ ನೀಳ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೋಡು, ಸತ್ಯ! ದೇವರಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸತ್ಯ ಎಂದು ಮೋಡಗಳನ್ನು ಸೀಳಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸೂರ್ಯ ಶಲಾಖಾ ರಶ್ಮಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ.

★ ★ ★ ★★

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ರೋಂ ನಗರವನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಡೇಮನ್ ಬಳಲಿದ್ದನು. ಅವರು ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಂತೆ ಹೇಳಿದೆ. ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾನೂ ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಬರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಡಿಸೆಂಬರ್ ಚಳಿಯು ಉಗ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ನಲುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದನು ಡೇಮನ್.

ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಓಡಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದನು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಈ ದಿನಗಳ ನೆನಪು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವಳ ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಲಂಡನ್ನಿನ ಓರ್ವ ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ಬರೆದು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕ

ನಗೆನಾಡಿ



ಡಾಕ್ಟರ್: "ನೀನು ಈಗಲೇ ದುಡ್ಡುಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ"

ರೋಗಿ: "ಅದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್. ಆದರೆ ನೀವು ನನ್ನ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿಸೋಕೆ ಮುಂಚೆ ದುಡ್ಡು ಎಷ್ಟಿದೆಯಂತ ಎಣಿಸ್ಕೋತಾ ಇದ್ದೀನಿ ಅಷ್ಟೆ."

●ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ವಾಗಿತ್ತು ಅದು. ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಳಂಬವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ಏಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಏನಾದರೂ ನೆರವು ಬೇಕೆ ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಡೇಮನ್ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಡೇಮನ್ ಬಂಗಾರದ ಕೂದಲಿನ ಮುದ್ದು ಡೇಮನ್, ನನ್ನ ಡೇಮನ್, ಈಗ ಒಣಗಿ ಕಡ್ಡಿಯಂತಾಗಿದ್ದ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇತಕಳೆ ತಾಡಂವವಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ನಾನು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಒಂದೊಂದೇ ಪುಟವನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವು ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತಲುಪಲಾರಂಭಿಸಿತು.

* * * * *

ಈ ಸಲ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದೆವು. ನಾವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿದೆವು. ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದೆವು. ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್‌ಮರವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದೆವು. ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಉಡುಗೊರೆಗಳು ಒಂದುರಾಶಿ ಬಂದು ಬಿದ್ದವು.

ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಹಬ್ಬದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳು ಗಮಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಅಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಿದೆವು. ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಚಿರಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತಹ ಊಟವದು. ಡೇಮನ್ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬಳಲಿದ್ದನು. ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಾಯಿತು. ತಾನು ಮಲಗಲು ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದನು.

ಹೋಗುವಾಗ,

ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೇ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡಿರದಂತಹ ಸುಂದರ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಇದು, ಇದನ್ನು ತಾನೆಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು.

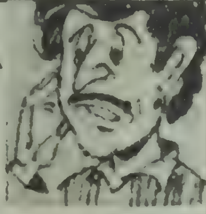
ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ,

ವಾಪಸ್ಸು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣವೆಂದ ಡೇಮನ್ ನಾವು ಹೊರಟೆವು. ಸಿಡ್ನಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ಬಹುಪಾಲು ಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಾವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಹಿಂಸೆ, ಬರಿ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಹದಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳು ಮಧ್ಯಭಾಗ,

ನಗೆನಾಡಿ

ಕೋ-ಇನ್ಸಿಡೆಂಟ್



ಡಾಕ್ಟರ್ : ''ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಚೆಕ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾನರ್ ಆಗದೆ ಬೌನ್ಸ್ ಆಗಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದಿದೆ.''

ರೋಗಿ (ನಗುತ್ತ) : ''ವಾಟ್ ಎ ಕೋ ಇನ್ಸಿ ಡೆಂಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್. ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ವಾಸಿಯಾಯಿ ತೆಂದು ತಿಳಿದ ರೋಗವೂ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ.''

●ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಸೆಳವು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಕೂಡಲೆ ಅಂಬುಲೆನ್ಸನ್ನು ತರಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಿದೆವು. ಡೇಮನ್‌ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಅವನ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇದ್ದಳು.

ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು.

ತನ್ನ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತ ಡೇಮನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯೋಚಿಸಬೇಡ ಎಲ್ಲಾಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲಾರಂಬಿಸಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ

ಆದರೆ,

ಡೇಮನ್‌ನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆಯಿತ್ತು,

ಅವನು ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿಲ್ಲ!

ಆ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ,

ಸುಮಾರು ೬ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ, ಡೇಮನ್ ಹಾಗೂಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ದೇಹವೆರಡು ಜೀವ ಒಂದೇ ಎಂಬಂತೆ, ನಿಕಟವಾಗಿದ್ದರು. ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯು ಡೇಮನ್‌ನ ಪ್ರೇಯಸಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನರ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದಳು.

ಅವನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಒತ್ತುಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಔಷಧವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಳು,, ಅವನ ತುಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಗಾಯದ ಹೆಪ್ಪಳಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅವನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಔಷಧವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು, ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವನನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅವನ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾರ್ಫಿನನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ,

ಡೇಮನ್ ಕಟುವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ತನ್ನಿಂದ ಸೋಂಕು ಅವಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗದಂತೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಪೂರಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ತನ್ನ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ, ತನ್ನ ಮುದ್ದು ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆ ಅವನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯೂ ಅಷ್ಟೆ, ಡೇಮನ್‌ನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಸಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದಳು. ಕಾವಲು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಡೇಮನ್‌ನ ಬೇಸರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ನಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸಾವಿನ ನೆನಪೂ ಅವನಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಈಗ ಅಂಬುಲೆನ್ಸಿನಲ್ಲಿ,

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಡೇಮನ್, ತನ್ನನ್ನೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಮೊದಲಾಬಾರಿಗೆ , ಡೇಮನ್‌ನ ಸಾವಿನ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಳು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ

* * * * *

ಡೇಮನ್ ನನ್ನಿಂದ ಮಾತನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ.

ತಾನು ಸಾಯುವುದಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದಾಗಿ ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯಲು ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ, ತನ್ನದೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸಾಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನನ್ನಿಂದ ಮಾತನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪುರುಷ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ. ಬಿಡುವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ನನ್ನ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದ. ನಾನು ನಿಂತೆ, ತಲೆ ಎತ್ತಿದೆ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದ. ಅವನನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ, ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಡೇಮನ್ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಾನೆ ನೀನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ನಗಾರಿಯಂತೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹೌದು ಮಿ.ಬ್ರೈಸ್, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬರಬೇಕಾದ.ಅಗತ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿದ.

ಮನೆಗೆ ಬಂದೆವು.

ಡೇಮನ್‌ನ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದ್ದೆ. ಡೇಮನ್‌ನ ಮುಖವನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಡೇಮನ್ ಮಾತನಾಡಿದ, ಯಾವುದೇ ಏರಿಳಿತವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಿದ. ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ಆಡಂನನ್ನು ಕರೆಸುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದ.

ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಡೇಮನ್‌ನ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಒತ್ತಿದೆ. ಅವನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮೌನ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿತು. ಕಾಲ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಸರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಡೇಮನ್, ಮಹಾನ್ ಡೇಮನ್

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದ.

ಆಡಂ ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ಬಂದನು. ಅವನನ್ನು ಕರೆದುತರಲು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಡೇಮನ್‌ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು. ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಿಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅತ್ತರು. ಡೇಮನ್‌ನ ಕೈಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿತ್ತು.

ಶನಿವಾರ, ನೋವು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಸಹ ಆ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಿಫಲವಾಯಿತು.

ಕೂಡಲೆ ನಾವು ಡೇಮನ್‌ನ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ, ಸನಿಹವಾಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಲಾರಂಬಿಸಿದೆವು.

ಭಾನುವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಟೋಬಿ ಬಂದ. ಟೋಬಿ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಟೋಬಿ. ಅಂತಿಮ ವಿದಾಯ ನುಡಿಯಲು ಬಂದ. ಟೋಬಿ ಡೇಮನ್‌ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯನಾಗಿದ್ದ.

ಈಗ, ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಅಂದು ಏಪ್ರಿಲ್ ೧,೧೯೯೧,

ಮೂರ್ಖರ ದಿನ! ಏಪ್ರಿಲ್ ಫೂಲ್ ದಿನ! ?

ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದೆ. ಸಮುದ್ರದ ತೀರ ಗುಂಟ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಿರುವಾಗಲೇ ಮೂಡಣ ಬಾನು ಕೆಂಪಡರಲಾರಂಬಿಸಿತು.

ಬಾನಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿತು.

ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಗಳು ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮುವ ಬದಲು ಭೂಮಿಯ ಕಡೆ ಬಾಗುತ್ತಿದ್ದವು! ಸಂಜೆಯ ಮುಳುಗುವ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಈ ಚೋದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತದ ಹೊಗೆಕಣಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂದಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಕಾರಣ ಈ ಚೋದ್ಯ ಕೃತಕವಾಗಿ ಮೂಡಿರ ಬಹುದು. ದೇವರ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ನಾನು ಬಂಡೆಗಲ್ಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಬಾನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮೂಡಣ ಉಜ್ವಲಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಡೇಮನ್‌ನ ಅಂತಿಮ ದಿನ

ಎರಡು ಸೂರ್ಯೋದಯಗಳು, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮವೇ ಇಲ್ಲ, ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆದು ನಗಲೆತ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತಿದಿಗಳಂತೆ ಏರಿಳಿಯುವವರಿಗೂ ಓಡಿದೆ. ಉಬ್ಬಸ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮತ್ತೆ ಮೂಡಣ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ನೋಡಿದೆ.

ಸುಂದರ, ತಣ್ಣನೆಯ, ಬೆಳಗು,

ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತೆ. ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸಿಡ್ನಿಯ ಶರತ್ಕಾಲದ ಸುಂದರ ಮುಂಜಾವು. ಬಂದರಿನಿಂದ ತಂಗಾಳಿ ತೇಲಿ ಬಂದಿತು. ಕಾಫಿಗೆ ನೀರಿಟ್ಟೆ, ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಬ್ರೆಟ್‌ನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೆನೀಟಳನ್ನು ಏಳಿಸಿದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರು ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ವಿದಾಯ ನುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶವಿತ್ತು. ಬ್ರೆಟ್ ದೈತ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬ್ರೆಟ್ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದ. ಆಡಂ, ಮೃದು ಹೃದಯಿ ಆಡಂ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಇದ್ದ ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಮುಂಜಾನೆಯ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಲರವದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲು. ಅವಳು ನಗುನಗುತ್ತಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ನೆರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು ಆಡಂ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಟ್. ಆದರೆ ಅವರ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದವು ಸೆಲೆಸ್ಟಿ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇಂದು ಬೆಳಗು ಬಾನ ತುಂಬ ಬಣ್ಣಗಳ ಓಕಳಿ! ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಚೆಲ್ಲಾಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಡೇಮನ್‌ನ ಮುಖದ ಬಣ್ಣವೆಲ್ಲ ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸ್ಪಟಿಕದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನಿರ್ಮಲ ಕಣ್ಣುಗಳು ಈಗ ಕಂದುಗೂಡಿದ್ದವು. ಹೊಳಪು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಡೇಮನ್‌ನ ತುಟಿಗಳಿಂದ ನಸು ಹೊರಡುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರತಿಯಂತೆ ಆಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು.

ನಾನು ಬಾಗಿದೆ. ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಮುತ್ತನಿತ್ತೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈ ಚಾಚಿದ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಪಪ್ಪ ನೀನು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಡೇಮನ್‌ನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿತ್ತು. ಪಪ್ಪ ನಾನು ನಿನ್ನ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದ.

ಡೇಮನ್ ಸಾಯುವಾಗ ಅವನೊಡನೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯಿದ್ದಳು. ಮಹಾನ್ ಡೇಮನ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಒರಗಿದನು. ಇದುವರೆಗೂ ಅವನಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಬಾಹುಗಳು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಲು ಸೋತವು!

★★★★★

ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದು ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಬ್ರಿಟೀಶ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂನಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಸ್ಟಿಯೊಂದಿಗಿರುವ ಡೇಮನ್‌ನ ಚಿತ್ರವೊಂದು ನಮ್ಮ ಬಳಿಯಿದೆ. ಪುರಾತನ ಅಸ್ಸೀರಿಯನ್ನರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಲ್ಲು ಮಹಾದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನಿಂತು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ರವದು.

ಆ ಚಿತ್ರ,

ನಶ್ವರತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬಯಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಯಾವುದೂ ಬಾಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಕೂ ಅಷ್ಟೆ, ಭವ್ಯ ಸ್ಮಾರಕಗಳೂ ಅಷ್ಟೆ, ಅಳಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಅಹಂನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸ್ಮಾರಕಗಳು, ಎಷ್ಟೇ ಜತನದಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಅಳಿಯಲೇಬೇಕು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಉತ್ಸಾಹ ಪುಟಿಯುತ್ತಿತ್ತು ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ. ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಅವನು ಸಾಹಸದಿಂದ ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ.

ಡೇಮನ್ ಋಷಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ,

ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದ ಅರಿವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿದ್ದ. ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಥಾನ, ಈ ಬದುಕಿನ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯ ರಸಸ್ವಾದವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ.

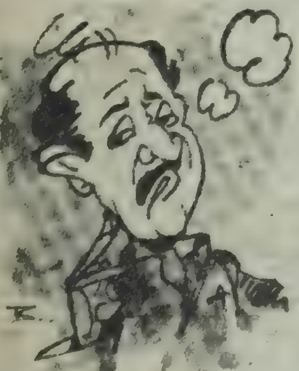
ಡೇಮನ್ ಸತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದವು.

ಒಂದು ಸಲ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಡೇಮನ್‌ನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಗೆಳೆಯರಂತಾಗಿದ್ದರು.

ಡೇಮನ್ ಸಾಮಾನ್ಯನಲ್ಲ, ನುಡಿದರು ವೈದ್ಯರು. ನಾವೆಲ್ಲ ಊಹಿಸಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾದ ಹೃದಯ ಅವನಿಗಿತ್ತು. ಅವನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಸದೃಢವಾಗಿತ್ತು, ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಎಂದೂ ಇಂತಹವನನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಡೇಮನ್‌ನಷ್ಟು ಧೈರ್ಯವಂತರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಡೇಮನ್ ಸತ್ತಿಲ್ಲ ಚಿರಂಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರು.

ನಗೆನಾಡಿ

ಗಂಡನಿಲ್ಲದೆ?



ಡಾಕ್ಟರ್ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ''ಯು ಆರ್ ಫರ್‌ಫೆಕ್ಟ್‌ಲೀ ಆಲ್‌ರೈಟ್ ಮೇಡಂ. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಸಾಲೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರೋದು ದಂಡಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿ, ರೆಸ್ಟ್, ಅಷ್ಟೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ತಾನೇ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಆ 'ವರ್ಕಿಂಗ್ ವುಮನ್'

''ಇವೆಲ್ಲ ದೊರೆಯೋದು ಅದ್ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ? ನನಗಿನ್ನೂ ಮದುವೆಯೇ ಆಗಿಲ್ಲ ''ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

●ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿ ಯಂನ ಆಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ದುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಮಿಡಿಯುವುದೂ ಪೊಟಾಶಿ ಯಂನಿಂದಲೇ. ಆದರೆ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದಯವು ನಿರಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೋದೀತೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡ ಬೇಕು.

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ

ದೇಹದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಧಾತು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ. ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಕರೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೨೦ ಗ್ರಾಂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೧೧೭ ಗ್ರಾಂ ಕಣಗಳ ಒಳಗೂ, ೩ ಗ್ರಾಂ ಕಣಗಳೀಚೆಯ ದ್ರವಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆಲ್ಲ ಧಾತುಗಳಂತೆಯೇ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೂಡ ಮಾನವ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಹಲವು ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡು ವುದು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ಮೇ ಆಗಿದೆ.

ನರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿಡುತ್ತದೆ

ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮಗಳಂಥ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಿಡುವಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿ ಯಂನ ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಿನದು. ನರಗಳು ಸಡಿಲಾಗ ದಂತಿರಲು, ಸುಸ್ತಾಗದಂತಿರಲು, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಹೃದಯವು ಸದಾ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರಲು ಬೇಕಾದುದೂ ಈ ಧಾತುವೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಕ್ಷಾರಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ನೊಂದಿಗೆ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತನ್ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಬೀಳದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಈ ಧಾತು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಗೂ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿ ಯಗಳ ತಿಳಿವನ್ನು ದೇಹಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದಕ್ಕೂ ಪೆಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನ ಅಗತ್ಯತೆ ಎಷ್ಟು? ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೨.೫ ರಿಂದ ೩.೩ ಗ್ರಾಂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಕಿಲೋ ತೂಕಕ್ಕೆ ೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ, ಉಣ್ಣುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧಾತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ ಅಂದರೆ ೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩೫೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಇದೆಯೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದರ ಕೊರತೆ ತೀರಾ ಅಪೂರ್ವ.

ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅನಾನಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಈಗ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಟ್ಟಿ ನೋಡೋಣ.

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು	ಅಳತೆ	ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ
ಕರ್ಜೂರ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೧೧೩೧
ಸೌತೆಕಾಯಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೫೮೫
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೫೪೬
ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೫೦೭
ಹಾಲು	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೩೫೧
ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ	೧೦೦ಗ್ರಾಂ	೩೪೫
ನವಿಲುಕೋಸು	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೨೩೦
ಗಜ್ಜರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೨೩೦
ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೨೩೦
ಈರುಳ್ಳಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	೧೩೭

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆ ಏಕೆ?

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾದರೂ, ಕೆಲವರು ವಿಚಿತ್ರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಿಂ ದಾಗಿ ಈ ಧಾತುವಿನ ಕೊರತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ.

ನಿರಂತರ ಉಪವಾಸವಿದ್ದಾಗ, ಸತ್ವಾಹಾರ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ, ದೇಹ ಮತ್ತು ದೇಹ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಲು ಆವಕಾಶವಿದೆ. ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವ ರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಧಾತು ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಪ್ರಚೋದಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ನೆಲೆಯುಂಟಾಗಲವಕಾಶವುಂಟು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೊರ ದೂಡ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬಹುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕೂಡಾ ಅದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ತು, ಅತಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ದಣವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆ ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕುಂದಿದುದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಡೆಯು ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬುವುದನ್ನು ಕಾಣ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಕೊರತೆ ಭರಿಸುವುದೆಂತು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಂಬ ದೈಹಿಕ ದಣಿವಿಗೀಡಾ ದವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ೨೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಧಾತು ದೇಹ ಸೇರಿ ಸುಸ್ತನ್ನು ಓಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾಧಿ, ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀವೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು.

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಬೆರೆಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮದ್ದುಗಳು, ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳು ಇವೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಯಾವುದು? ತೊಂದರೆದಾಯಕವಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದು? ಅಗತ್ಯದ್ದು ಯಾವುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವರು.

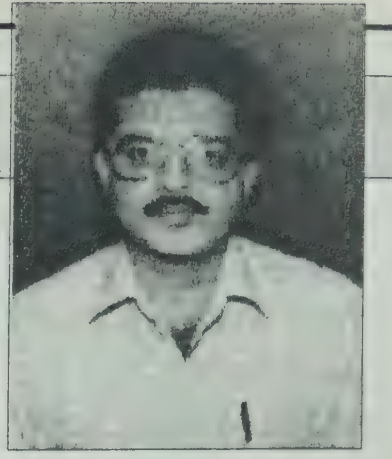
ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಸರಿ ಹೀಗಾಯ್ತು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಗಳೇನು? ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಸರಿ.

ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸಾವು

ಎಡಿಸನ್ನನ ಕಾಯಿಲೆ, ಆಸಿಡೋಸಿಸ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸದಿರುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಪ್ಪು ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರಣ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಅವಕಾಶ ವುಂಟು.

ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾದು ದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲಾರವು. ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಾರಣವು ಅರ್ಥ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮರಣ ಕೂಡಾ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್



ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ || ಎಸ್.ಆರ್.ನಾಗಭೂಷಣ್ ಅವರಿಂದ ಪರಿಹಾರ

ಡಾ || ಎಸ್.ಆರ್. ನಾಗಭೂಷಣ್,
ಎಂ.ಡಿ.,
ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು
ಚರ್ಮರೋಗ ವಿಭಾಗ.,
ಎಂ.ಎಸ್.ರಾಮಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಬೆಂಗಳೂರು.

೧) ಹೆಸರು : ಮಹಾಬಲೇಶ ಕೆ.ಬಿ.
ಸ್ಥಳ : ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ವಯಸ್ಸು : ೨೬ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೈ ಬೆರಳಿನ ಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ತುರಿಕೆ ಬರುವುದು. ಸುಮಾರು ೧೦ ವರ್ಷವಾಯಿತು. ವಾಸಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅದರ ಹೆಸರು 'ಸೋಲಿಯಾ ಸಿಸ್' ಎಂದು ಇದು ವಾಸಿಯಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಯಾ ? ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರ ಏನು ? ತಿಳಿಸಿ.

ಹೆಸರು : ರಾಜೇಶ್ ರಾಯಪ್ಪ ನಾಯ್ಕ
ಸ್ಥಳ : ಅಲಗೇರಿ
ವಯಸ್ಸು : ೧೬

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ? ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಹೆಸರು : ಜಿ. ಶಿವಲಿಂಗ
ಸ್ಥಳ : ಬಳ್ಳಾರಿ
ವಯಸ್ಸು : ೧೮

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಇಸುಬು ಎಂದರೇನು ? ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಇಸುಬು ಅಥವಾ ECZEMA ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದೇಹದೊಳಗೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇಸುಬು ಎರಡನೆಯದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಮೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸಾಬೂನುಗಳು, ಪಾತ್ರೆ ಉಜ್ಜುವ ಪುಡಿ, ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಗಿಡ, ತರಕಾರಿ, ಆಭರಣ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಸಬು ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪು ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಸೋರುವುದು ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ಕಟ್ಟುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಜಾಗವು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧವಾದ ಇಸಬುರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಅನೇಕ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತು ಸಂಪರ್ಕವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಇಸುಬಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟು. ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಹಾರ ತಕ್ಷಣ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಿಡದೇ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುರಿಕೆ ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೀವು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

೨) ಹೆಸರು : ಟಿ.ಕೆ. ಸತೀಶ್ ಬಾಬು
ಸ್ಥಳ : ಇರನಂಪಲ್ಲಿ
ವಯಸ್ಸು : ೨೪ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೧) ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಕೂದಲು ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ? ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

೨) ಬಹುತೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹುಳುವಿಗೂ (Worms) ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಕೂದಲಿನ ಬೇರು ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆರಡು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಂಧೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಮಲದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅತೀವ ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೩) ಹೆಸರು : ವೆಂಕಟಾಚಲ
ಸ್ಥಳ : ಬೆಂಗಳೂರು
ವಯಸ್ಸು : ೨೪ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೧) ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಶಿಸಿದರೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ನಶಿಸದು ಏಕೆ?

೨) ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹುಳುಕು ಮುಖ (ರಂಧ್ರಗಳು) ಮಾರ್ಪಡುವುದು ಏಕೆ ? ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಬೆಳೆಯಲಾರದು ಏಕೆ ?

ಹೆಸರು : ಬೇಡ
ಸ್ಥಳ : ಬೀಳಗಿ
ವಯಸ್ಸು : ೨೯ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬಿಳುಪನ್ನು (ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಬಿಳಿಯ ಗುರುತುಗಳು) ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಹೆಸರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಹೆಸರು : ಕುಮಾರ್ ಪಿ.
ಸ್ಥಳ : ದಿಂಡಾವರ
ವಯಸ್ಸು : ೨೧ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗೆ ಔಷಧಿ (ಟಾನಿಕ್) ಇದೆಯಾ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಜಿಡ್ಡುಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವರದಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಮಾಡಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೪-೧೫ ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ೨೮-೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಮುಖ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿ

ಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಒಡೆದು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಇವು ಬರುವುದು ನಿಂತರೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮೊಡವೆಗಳೇ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಮುಖದ ಅಂದ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಕಲೆಗಳಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬೇರೆಯ ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂಥಹ ಔಷಧವು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರಪಡದೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕುರೂಪವಾದ ಮುಖದಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು, ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಮುಖವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಬಾರಿಯಾದರೂ ತೊಳೆದು ಜಿಡ್ಡುಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಲಾಮು, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೪) ಹೆಸರು : ಕೆ.ಜಿ. ಪ್ರಕಾಶ್
ಸ್ಥಳ : ಕತ್ತಲಗೆರೆ
ವಯಸ್ಸು : ೨೬ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೧) ನನ್ನ ಚರ್ಮ ಪೊರೆ ಹಾಗೆ (ಹಾವಿನ ಚರ್ಮ) ಇರುತ್ತದೆ ಕಾರಣವೇನು ?

೨) ಚಳಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಣಗಿದ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ ನೋಡಲು ಬಹಳ ಅಸಹ್ಯ (ವಿಕಾರ) ವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಇದೆಯೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ICTHYOSIS ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಅನೇಕ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯರು, ಅಕ್ಕ, ತಮ್ಮ, ಅಜ್ಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಜನರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ರೋಗವು ಕೆಲವಾರು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸಿರಬಹುದು.

ಈ ಹಾವಿನಪೊರೆಯಂತೆ ಇರುವ ಚರ್ಮ ರೋಗವು ಔಷಧಗಳಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಗೂ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಮೈಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

೫) ಹೆಸರು : ಎಂ.ಜಿ.ನಾಯ್ಕ
ಸ್ಥಳ : ಜಲವಳಕರ್ಕಿ
ವಯಸ್ಸು : ೩೭ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮುಖದ ಮೇಲೆ (ಎರಡೂ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ) ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ವಿವರಣೆ ಪೂರ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಮಗಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆ ಭಂಗಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇವು ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣಿಸುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಗು, ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಅಗಲವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅತಿಬಿಸಿಲು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಜನರು ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅದೃಷ್ಟ ಅಥವಾ ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ಬಂದಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ವಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೂ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೬) ಹೆಸರು : ಲಕ್ಕಪ್ಪ ರಾಮಪ್ಪ ಬಜಂತ್ರಿ
ಸ್ಥಳ : ಮುಂಡಗೋಡ
ವಯಸ್ಸು : ೨೫ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಜೋಳದ ಕಾಳಿನ ಆಕಾರ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿವೆ.

ಉತ್ತರ : ೧) ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮಚ್ಚೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಭಂಗಿನ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

೨) ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಕಲೆಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೭) ಹೆಸರು : ಆರ್. ರಾಜಶೇಖರ್ ಚಂದ್ರಚೂಡ ವರ್ಮ
ಸ್ಥಳ : ಬೆಂಗಳೂರು
ವಯಸ್ಸು : ೨೬ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮದ, ತುದಿಯ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಹಳ ಉರಿಯುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ವಿವರಗಳಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತು. ತೊಂದರೆ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮) ಹೆಸರು : ಯು.ಎಂ.ಕೇದಾರಸ್ವಾಮಿ
ಸ್ಥಳ : ಕೊಟ್ಟೂರು
ವಯಸ್ಸು : ೬೦ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಣವಿಲ್ಲ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ೬ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ.

ಹೆಸರು : ಈಶ್ವರ ಪಾಟೀಲ
ಸ್ಥಳ : ಸಂಕೇಶ್ವರ
ವಯಸ್ಸು : ೫೮ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಯ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಉಂಟೆ ?

ಉತ್ತರ : ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಅಂಟು ರೋಗವಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಕ್ರಮಗಳಿರುವ ದಾಖಲೆ ಇಲ್ಲ. ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ

ಉಂಟು. ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಸುಲಭವಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿಯೇ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಇತರರಂತೆಯೇ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಧುಮೇಹರೋಗಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಈ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬರಬಹುದು.

೯) ಹೆಸರು : ಜಯಶ್ರೀ ಶೇಖರಪ್ಪ ಅಂಗಡಿ
ಸ್ಥಳ : ಮಜ್ಜಿಗುಡ್ಡ
ವಯಸ್ಸು : ೧೩ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಳುಪು (ತೊನ್ನು) ರೋಗ ಇದ್ದು, ಅದಿನ್ನೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಹೆಸರು : ಮಂಜುಳಾ ರಾಜಪ್ಪ ಶೀಗಿಹಳ್ಳಿ
ಸ್ಥಳ : ಕಾದ್ರೊಳ್ಳಿ
ವಯಸ್ಸು : ೧೬ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಬಲ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಈಗಾಗಲೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮೇಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರ : ತೊನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವರು ಉದಾಸೀನದಿಂದ ತೊನ್ನು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಡುವತನಕ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳುಪಾದ ಜಾಗ ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗದ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಶರೀರದ ಬೇರೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಸಿಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ತೊನ್ನುರೋಗಿಗಳು ನಿರಾಶೆಯಾಗುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ - ತೊನ್ನುರೋಗವು ಭಯಪಡಬೇಕಾದ ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಜನರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬಣ್ಣ ಬಿಳುಪಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಲೀ ಅವನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.

೧೦) ಹೆಸರು : ಸಿ. ಕಮಲ
ಸ್ಥಳ : ಬೆಂಗಳೂರು
ವಯಸ್ಸು : ೨೩ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಕಾಲಿನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬಿರುಕುಗಳು ಬಿಟ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಕಾಲಿನ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ೫ ವರ್ಷದಿಂದ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಇದು ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲ ಏಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಉತ್ತರ: ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಿರುಕುಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಬಿಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೧) ಹೆಸರು : ಕು । ಸೌಭಾಗ್ಯ
ಸ್ಥಳ : ಕೂಡ್ಲುರು
ವಯಸ್ಸು : ೧೯ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಅಗಲ ಚುಕ್ಕಿಗಳು (ನರೇಗುಳ್ಳೆ ರೀತಿ) ಇರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ೧ರಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಅರ್ಧ ಮುಖವನ್ನು ಆವರಿಸಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಈ ಚುಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೨) ಹೆಸರು : ಈಶ್ವರ ಆರ್. ಭಟ್ಟ
ಸ್ಥಳ : ಕೊಂತಪಾಲ
ವಯಸ್ಸು : ೩೧ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿರುವ ತದ್ದಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದಿನವೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಯಾವುದೇ ಪೌಡರನ್ನು ಸವರಿದರೆ ಸಾಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೧೩) ಹೆಸರು : ಉಷಾ ಜಿ. ಹೆಗಡೆ
ಸ್ಥಳ : ಹೊನ್ನಾವರ
ವಯಸ್ಸು : ೨೫ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಉತ್ತರ: ೧) ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

೨) ಚರ್ಮದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸತತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಒಣಗಿಹೋಗಿದ್ದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೪) ಹೆಸರು : ಪ್ರಕಾಶರಾಜಗುಡಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಸ್ಥಳ : ಗದಗ
ವಯಸ್ಸು : ೨೮ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೮ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ. ವಾರದವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವೇನು ? ಚರ್ಮದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಸುಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : ೧) ನಿಮಗೆ ಆಗಿರುವ ತೊಂದರೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, ರಕ್ತದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಿಂದಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ.

೨) ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದು ಉಚಿತ! ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿದ್ಧ!

೧೫) ಹೆಸರು : ಅರ್ಜುನ ಶಾಂತಪ್ಪ
ಸ್ಥಳ : ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ
ವಯಸ್ಸು : ೨೧ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳಾ

ಗಿವೆ. ಅವು ತುರಿಸಿದರೆ ಪದರು ಉದುರುತ್ತದೆ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗಿ ೪ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಹರಡುತ್ತವೆ.. ಇದು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ: ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಮುಲಾಮು ಒಂದನ್ನೇ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

೧೬) ಎನ್.ಈ. ಗೀತಾ
ಸ್ಥಳ : ಮೇಲುಕೋಟೆ
ವಯಸ್ಸು : ೨೬ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ^'ನ್ನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ (ತಂದೆಗೂ ಇದೆ) ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ: ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಟು ತುಂಬಾ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಶುರುವಾದರೆ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಸಿಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ.

೧೭) ಹೆಸರು : ಟಿ.ಪ್ರಭಾಕರ
ಸ್ಥಳ : ಇಳಕಲ್
ವಯಸ್ಸು : ೨೪ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾನೇ ಈ ಸಲ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇದೆಯಾ ? ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ.

ಉತ್ತರ: ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪದೇಪದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡಿಸಿದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಡೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತರೂ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

೧೮) ಹೆಸರು : ಸಂತೋಷ ವಿಶ್ವನಾಥ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಸ್ಥಳ : ರಾಯಬಾಗ
ವಯಸ್ಸು : ೨೬ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಮೈಗೆ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ೨ ದಿವಸ ಮೈ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಆಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರಿದ ಹಾಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉದುರುತ್ತದೆ ಕಾರಣವೇನು ? ಒಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಗಾಯ ಆದರೆ ೧ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಗಾಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಉತ್ತರ: ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದಿನವೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨) ಕೆಲವು ರಕ್ತದೋಷಗಳಿಂದ, ಮಧುಮೇಹರೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

೧೯) ಹೆಸರು : ಸೈಯದ್ ಮುನ್ವರ್ ಪಾಷ
ಸ್ಥಳ : ಬಳ್ಳಾರಿ
ವಯಸ್ಸು : ೧೮ ವರ್ಷ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆಲ್ಬೇನಿಸಂ ಎಂದರೇನು ? ಇದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯ ?

ಉತ್ತರ : ಇದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಚರ್ಮ, ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲಾನಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿದ್ದು, ಅವು ನಮ್ಮ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟೈರೋಸಿನೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಿಣ್ವವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಇದ್ದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮೆಲಾನಿನ್ ವಸ್ತುವಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತಾ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಹಾಲುಬಿಳುಪಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮೆಲಾನಿನ್ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆರೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದರೋಗವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ತೊನ್ನು ರೋಗದ ಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಎಂಥಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು, ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಾಕೋಲೆಟ್‌ಗಳು, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಂ, ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳೆಂದರೆ ಅವರು ಏನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧ ! ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ವುಗಳಿಂದ ಅವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ! ಈ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಿಠಾಯಿ (ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯ) ಎಷ್ಟೋ ವಾಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿಯಂಥ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕಡ್ಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗಸಗಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಮಿಠಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಮಿಠಾಯಿ ಪೌಷ್ಟಿ ಕಾಂಶಭರಿತ ತಿನಿಸಾಗುತ್ತದೆ. (ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಬೀರುವ ಎಳ್ಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು !) ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಮೇಲ್ಕಂಡ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾಗಲಿ ಹೈಡ್ರೋಜನೇಟೆಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಕೆಡದಂತಹ ರಕ್ಷಕಗಳಾಗಲಿ (Preservatives) ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಈ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಂದನಂತರ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲಿ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದಂಥ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಅನಂತರ ಆಮ್ಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿ ಬೀಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ●

"ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್"

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ.

ಓದುಗರೇ,

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ....

ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ ॥ ಪಿ.ಎನ್.ಗೋವಿಂದರಾಜುಲು

ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾದ ಇವರು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ನಿಯಮಗಳು

೧) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

೨) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.

೩) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೪) ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ "ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್" (ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಫಾರಂ ಜೊತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ.

೫) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

೬) ಜುಲೈ ೧೯೯೭ರ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮೇ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ೧೯೯೭. ನಂತರ ಬಂದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ'

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ,

೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,

೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್,

ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್' ವಿಭಾಗ-ಮೇ-೧೯೯೭

ಹೆಸರು...

ವಯಸ್ಸು..................................ಲಿಂಗ..........................

ವಿಳಾಸ...

....

....

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ೧) ....

೨) ....

ಸ್ಥಳ...........................

ದಿನಾಂಕ.........................

ಸಹಿ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ | ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್ | ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ **ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರುರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.**

ನಿಯಮಗಳು :

೧.ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಇದೇ ಮುದ್ರಿತ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
ನೆರಳು ಪ್ರತಿ (Xerox) ಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ: ಮೇ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು ೧೯೯೭..
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಭಗ್ಗೆ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರ್ ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ - ೩

೧. ೧೯೦೭ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು ಯಾರು ?

೨. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಉಪಕರಣ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್, ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು ?

೩. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗಲೂ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?

೪. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ ?

೫. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಿ ಯಾವುದು ?

೬ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವ (ಎನ್‌ಜೈಮ್) ಯಾವುದು ?

೭. ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

೮. ಮನುಷ್ಯನ ಬದಲಿ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ನಡೆಯಿತು ?

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು..

ವಿಳಾಸ..

....

....

ವಯಸ್ಸು..........ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ.................... ಉದ್ಯೋಗ................................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ....

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : .... ಸಹಿ

ಮೂಗಿನ ಹನಿಯೌಷಧಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

ಮೂಗಿನ ಹನಿಯೌಷಧಗಳನ್ನು (ನ್ಸಿನಿಹ ಓಜಿಫಣ್ಣ) ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂಗು ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ :

ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಗೆ: ಹೀಗಾಗಿರ ಬಹುದು, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ (Deviated nasal Septum) ತಿರುಗಿದ ಮೂಗಿನ ಮೂಳೆ ಓರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು.

ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಮೂಗುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿ ರುವ ಜನ ಮೂಗಿನ ಗಿಡಿದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಮೂಗಿನ 'ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟಂಟ್' (Nasal Decongestant) ಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳು ಗಟ್ಟಲೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ - ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ ಎಂಬಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ/ ಏಕೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳ ಪದರ (ನ್ಯು) ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಶಾಶ್ವತ ರೋಗಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಹನಿಯೌಷಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಸಾಗದು.

ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು 'ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟ್' ಮಾಡಲು ಈ ಮೂಗಿನ ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟಂಟ್'ಗಳನ್ನು ೭ರಿಂದ ೧೦ ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬಾರದು.

ಈ ಹನಿಗಳು ಕೇವಲ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮೂಗು ಗಿಡಿದಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪ್ರಾರಂಭ

ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ'

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವು ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರೆ, ಹಲವರು ಅದು ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ನಮಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ, ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣ.

ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಈ ಯುಗಾದಿಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಯುಗಾದಿಯವರೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಗದಿತ ಫಾರಂ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರು

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' - ಜುಲೈ ೧೯೯೭

೧. ಹೆಸರು..

೨. ಹೆಸರಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೇತ ನಾಮ..

೩. ವಿಳಾಸ ....

....

೪. ಲಿಂಗ: ಸ್ತ್ರೀ.......................... ಪುರುಷ..........................

೫. ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ:.. ದಿನ..

೬. ಜನ್ಮ ಸಮಯ .... ಗಂಟೆ.......................... ನಿಮಿಷ

೭. ಜನ್ಮ ಸ್ಥಳ..........................ಗ್ರಾಮ. ....ತಾಲ್ಲೂಕು..........................ಜಿಲ್ಲೆ..........................

೮. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು ? (ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ) : ★ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯ ☐ ★ ವಾರ್ಷಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ☐

೯. ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯವಾದರೆ, ರೋಗದ ಹೆಸರು..

೧೦. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದ

ಸ್ಥಳ..........................

ದಿನಾಂಕ.......................... ಸಹಿ

ನಿಯಮಗಳು

೧. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೨. ಇದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
೩. ಫಲ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವು ನಿಜವಾಯಿತೆ? ಸುಳ್ಳಾಯಿತೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
೪. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೫. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಓದುಗರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
೬. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಮೇ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ನಮಗೆ ತಲುಪಲಿ.
೭. **ಈ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.**

ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ವಿಭಾಗ, ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇಯ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ವಿದ್ಯಮಾನ



ಟೈವಾನ್‌ನನ್ನು ನಡುಗಿಸಿದ "ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿ ರೋಗ"

ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ, ಈ ಭುವಿಯ ಮೇಲೆ, ಈ ಭುವಿಯ ಜೀವ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಒಡೆತನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಿಡುಬಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಮಾವಶೇಷ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ಸು ಸಹ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಲಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸರಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹಠಾತ್ತನೆ ಆಕ್ರಮಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾರಸಾವು ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಆಫ್ರಿಕದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಿಡುಗು ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಇಬೊಲ ವೈರಸ್ಸು.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 'ಹುಚ್ಚು ಹಸು'ವಿನ ರೋಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ಕ್ರಿಮಿಯು ಹಸುವಿನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ರೋಗವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೆ ಹುಚ್ಚು ಹಸುಗಳ ಮಾರಣ ಹೋಮವೇ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಈಗ ಬಂದಿದೆ "ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿಯ ರೋಗ"

ಟೈವಾನ್ :

ಮಾರ್ಚ್ ೧೬,೧೯೯೭

ಚಾಂಗ್ ಆಹ್-ಚೇನ್ ಓರ್ವ ಟೈವಾನಿ ರೈತ. ಉಪಕಸುಬಾಗಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾನೆ. ಆವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೊಡ್ಡಿಗೆ ಬಂದು ತನ್ನ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ನೋಡದಾಗ ಅವುಗಳ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗೊರಸಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಹಂದಿಗಳಿಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನ ನೂರು ಹಂದಿಗಳು ಸತ್ತವು. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ! ಉಳಿದ ಹಂದಿಗಳು ಈಗಲೋ ಆಗಲೋ ಸಾಯುವಷ್ಟು ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡಿದ್ದವು.

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ...

ಟೈವಾನಿನಾದ್ಯಂತ ಹಂದಿಗಳು ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೊರೆ ಬಂದು ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಮುಖ, ಕಾಲು, ಕೆಚ್ಚಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹಂದಿಗಳು ತರಗೆಲೆಗಳು ಉದುರುವಂತೆ ಸಾಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಹಂದಿಗಳ ಹಠಾತ್ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಸರ್ಕಾರದ ಕೃಷಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿತು. ಅವರು ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಕಾಲುಬಾಯಿ ರೋಗ (ಫುಟ್ ಅಂಡ್ ಮೌತ್ ಡಿಸೀಸ್) ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಮೂರು ದಿವಸಗಳು ಬೇಕಾಯಿತು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ.....

ಸತ್ತ ಹಂದಿಗಳು ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಂತಿತು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹಳ್ಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸತ್ತ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಹೂಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕೆಲವರಂತು ಹೂಳುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗದೆ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವ ನದಿಗೆ ಎಸೆದರು!

ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಬಾಯಿ ರೋಗವು ಪಿಡುಗಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ, ಇಡೀ ಟೈವಾನ್ ದೇಶವನ್ನು ಹಂದಿಗಳ ಸ್ಮಶಾನವನ್ನಾಗಿಸಿತು.

ಟೈವಾನ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು. ಕೂಡಲೆ ಜನರಿಗೆ ಭೀತಿಯು ಸಾಮೂಹಿಕ ಸನ್ನಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ವಾಯಿತು. ಹುಚ್ಚು ಹಸುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿ ಹರಡಿದಂತೆ, ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿಯಿಂದಲೂ ಹರಡಬಹುದೇ ಎಂಬ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರವೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಅಂತಹ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ನಷ್ಟ :

ಹಂದಿಗಳ ಸಾಕಾಣಿಕೆ, ಟೈವಾನಿಗರ ಪ್ರಮುಖ ವೃತ್ತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಇಬ್ಬರು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಹಂದಿಯಿದೆ. ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸ ಅವರ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ. ಹಂದಿಮಾಂಸದ ರಫ್ತು ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ಯಮ. ಈ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ೫೦,೦೦೦ ಜನರು ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ೩ ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು (ಹತ್ತುಲಕ್ಷ= ೧ ಮಿಲಿಯನ್; ೧೦೦ ಮಿಲಿಯನ್=೧ ಬಿಲಿಯನ್) ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಟೈವಾನಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಶೇಕಡಾ ೬ರಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿತ್ತು. ಈ ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿ ರೋಗದಿಂದ ಶೇಕಡ ೫ರಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದೆ.

ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿಯ ರೋಗ ಅಮೆರಿಕದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಈ ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಮೇವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಹಂದಿಗಳ ಮೇವಾದ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳವನ್ನು ಕೇಳುವವರಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದವರ ಹಂದಿಮಾಂಸದ ರಫ್ತಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ.

ಹುಚ್ಚುಹಂದಿಯ ರೋಗ ಟೈವಾನಿನ ಆಳುವ ಪಕ್ಷವಾದ ಕೌಮಿನ್‌ಟಾಂಗಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಸಂಚಕಾರ ತಂದಿದೆ. ಕಳೆದ ವಾರ, ಟೈವಾನಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಲೀ ಟೆಂಗ್-ಹುಯಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದರೂ ಭೀತಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಟಿಬೇಟಿನಿಂದ ಗಡಿಪಾರಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೌದ್ಧಗುರು ದಲಾಯಿ ಲಾಮ ಟೈವಾನಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸತ್ತ ಹಂದಿಗಳ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತೇಜನ :

೧೯೫೦ರಲ್ಲಿ ಟೈವಾನ್ ಹಂದಿ ಸಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿತು. ರೈತರಿಗೆ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಕಡಿಮೆ ಬಡ್ಡಿದರದಲ್ಲಿ ಸಾಲವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಉತ್ತಮ ತಳಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳು ಓಡಾಡ ಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹಣ ಹರಿದು ಬರ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಟೈವಾನಿಗರಿಗೆ ಹಣದ ರುಚಿ ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆ ಸಾವಿರಾರು ಹಂದಿಗಳಿರುವ ಫಾರಂಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಹಂದಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಮಾರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನೆರೆಯ ಜಪಾನ್ ಈ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿತು.

ಹಂದಿ ಉದ್ಯಮ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಟೈವಾನಿನ ಪರಿಸರ ವಿಭಾಗ, ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವು. ರೈತರು ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಇದರ ಫಲವಾಗಿ.....

ಕಾಲು ಬಾಯಿ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಇದೇ ವರ್ಷ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರೈತರು ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರಬಳಿ ಕೇವಲ ೫೦,೦೦೦ ಡೋಸುಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಲಸಿಕೆಯಿತ್ತು. ಮಾರ್ಚ್ ೨ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಕಾಲು ಬಾಯಿ ರೋಗ.

ಸೈನ್ಯ :

ಟೈವಾನಿನಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಹಂದಿಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಾಲುಬಾಯಿ ರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸರ್ಕಾರವು ವಿದೇಶ ಗಳಿಂದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗು ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯ ನಡೆಸಿ ಮುಗಿಸಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ೩೫೫ ಫಾರಂಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಂದಿಗಳು ನಿರ್ನಾಮ ವಾಗಿದ್ದವು. ಮಾರ್ಚ್ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ೧,೦೦೦ ಫಾರಂಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಂದಿಗಳು ಸತ್ತವು.



ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಿಡುಗಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧.೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಹಂದಿಗಳು ಸತ್ತಿವೆ. ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಫಾರಂಗಳಿಂದ ಸಾಗಿಸಿ, ಊರಹೊರಗೆ ಹೂಳಲು ಸರ್ಕಾರವು ಸೈನ್ಯವನ್ನೇ ಕರೆಸಿತು. ಸೈನ್ಯರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಅಂಟದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ವಿಶೇಷ ಉಡುಪು ಹಾಗೂ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದರು. ಲೋಹದ ಕೊಕ್ಕೆಗಳುಳ್ಳ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಕ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ಹಂದಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಅವು ಶಾಕ್‌ನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರಿ ಶವದಹನ ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲವೇ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಗುಂಡಿಗೆಸೆದು ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸತ್ತ ಹಂದಿಗಳನ್ನಂತು ಅರ್ಥ್ ಮೂವರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನೂರಾರು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೊರಕಲುಗಳೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಜಪಾನ್ :

ಜಪಾನ್ ಕೂಡಲೆ ಟೈವಾನಿನಿಂದ ಬಂದ ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದರಿಂದ ಟೈವಾನಿಗೆ ೧.೫ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ನಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಟೈವಾನಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಬಾಯಿ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ೧೯೧೮ರಲ್ಲಿ. ಆಗ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನ ವರೆಗೆ, ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಈ ರೋಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಭುಗಿಲೆದ್ದು ಟೈವಾನ್ ಸರ್ಕಾರದ ಬುಡವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಟೈವಾನ್ ಮತ್ತು ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಬೇಕು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹರಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ವಿಫಲಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷಗಳು ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರವು ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯ ಗೊಳಿಸಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು....

ಹಲಾಯಿ ಲಾಮಾರ ಕರೆಯಂತೆ, ಮಾಂಸಾ ಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ●





ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಶನ್ ಬೇಕೆಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ !

ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆಂದೋಳನ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿಯವರ ಕಾಲ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಹೇರಲಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಡ ರೈತ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಮಿಕ ಗಂಡುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಲಿ, ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಶನ್‌ನನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸರ್ಕಾರಿ ಕಟ್ಟಾಜ್ಞೆಗಳ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರ ಮುಂದೆ ಜಳಪಿಸುತ್ತಾ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡುಗಳನ್ನೂ ಕೆಡವಿಕೊಂಡು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೊಲೀಸ್‌ಫೋರ್ಸ್ ಬೆಂಗಾವಲಾಗಿ ನಿಂತು 'ಸಪೋರ್ಟ್' ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಗಂಡುಗಳನ್ನು ತರುಬಿಕೊಂಡು, ಸುಳ್ಳು ಮೊಕದ್ದಮ್ಮೆಗಳನ್ನು ಹೂಡಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಜೈಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆಗ ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗದ ತರುಣನೊಬ್ಬ "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ! ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೂ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ", ಎಂಧು ಗೋಗರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆತನಿಗೆ ಮದುವೆಯೇ ಆಗದಿರುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಪರೇಶನ್ ಮುಂಚಿನ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಆ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ, ಅಚ್ಚರಿಕೊಂಡು,

"ನಿನಗೆ ಮದುವೆಯೇ ಆಗದಿರುವಾಗ ಆಪರೇಶನ್ ಯಾಕಯ್ಯ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ತ್ತಿದ್ದೀಯ?" ಎಂದು ಕೇಳಿತು.

ಮುಂದೆ ಕೇಸ್-ಗೀಸ್ ಆಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲ್, ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನತಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದೀತೆಂದೂ, ಜೊತೆಗೆ ತಾವೂ ಸಸ್ಪೆಂಡ್ ಆಗಿ ತದನಂತರ ವಿಚಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೀತೆಂದ.

ಆಗ ಆ ಯುವಕ,

" ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನಿಮ್ಮ ದಮ್ಮಯ್ಯ ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ತಾವು ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನನ್ನ ಗ್ರಹಚಾರ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದು ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ - ಗಿರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತೆ ಆತ ಗೋಗರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ.

• ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ ಬಿ.ಇ.(ಸಿವಿಲ್)



Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B Main, III Block, III stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTERS No. 97, West of Chord Road, III Stage, II Block, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಬಂಧ

೧	೨			೩				೪
೫				೬		೭		
			೮					
೯		೧೦		೧೧			೧೨	
೧೩						೧೪		
೧೫	೧೬							೧೭
೧೮					೧೯			
				೨೦				

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

೧. ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್‌ಗೆ (Pace maker) ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆನ್ನುವರು. (೫)

೫. ಎಲ್ಲ ನೋವಿನ ಆಗರ ಈ ಲೋಕ (೨)

೬. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂಥ ಒಂದು ತೊಂದರೆ (೫)

೮. ಇದು ಮುಚ್ಚಳವಾದರೂ ಸರ್ಪಸಂಭೋಗವೂ ಎನಿಸಿದೆ. (೨)

೧೧. ರೋಗದಿಂದ ನಾನಾ ಪೀಡೆಗೀಡಾದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೀಗೆಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. (೫)

೧೩. ಹಠಮಾರಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. (೫)

೧೪. ಕುಡಿಯುವ ಮದ್ದು ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. (೨)

೧೫. ಪಟ್ಟಣಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗುವಂತೆ... (೫)

೧೮. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ರೋಗಗಳು ಹೀಗೆ ಇವೆ! (೩)

೨೦. ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದವನು (೫)

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

೧. ಆನೆಯೂ ಹೌದು,, ಹಳೆ ಅಳತೆಯೂ ಹೌದು; ಕಜ್ಜಿಯೊಂದರ ಆರಂಭವೂ ಹೌದು.(೨)

೨. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇದು ನಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (೩)

೩. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (೭)

೪ . ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಹುಳುವಿನಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆ (೪)

೭. ಮದವೇರಿದ ಆನೆಯಂಥವನು ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ಇದು ನಮ್ಮ ನದಿಯೂ ಹೌದು. (೪)

೯. ಡಯೋಪ್ಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆನ್ನುವರು. (೬)

೧೦. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವೀ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದು ಹೀಗೆ. (೬)

೧೨. ಮನೆಗೆ ಹಾಲು ತರುವವನಾದರೂ ಸರಿ, ಅಡುಗೆಗೆ ನಂಜು ತರುವದೆಂದು ನಂಬಲಾದ ಮನೆ ಜೀವಿಯೆಂದರೂ ಸರಿ. (೩)

೧೬) ವಿಶ್ವದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಡಕಾರ ಡಿಕ್ಕಿಯಾಗಿದೆ (೨)

೧೭) ಗಾಯವಾದರೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. (೩)

೧೯) ಬಡವನಿಗೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ಹೀಗನಿಸುತ್ತದೆ. (೩)

ಸರಿಯುತ್ತರಗಳು

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ : ೧. ಗತಿಚಾಲಕ, ೫. ಜಗ, ೬ ರಕ್ತತುಂತುರು, ೮. ಬೆಣೆ, ೧೧.ಗಲಭಗಣ್ಣು, ೧೩. ಸವರಿತಟ್ಟು , ೧೪. ದ್ರವ, ೧೫. ಕೆಡಿಸಿಹುದು, ೧೮. ಶಾಶ್ವತ, ೨೦. ಲೂಯಿಪ್ಯಾಶ್ಚರ್,

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ: ೧. ಗಜ, ೨. ತಿಗಣೆ, ೩. ಕರಣೆಗಟ್ಟುವುದು, ೪ . ನಾರುಹುಣ್ಣು, ೭. ತುಂಗಭದ್ರ, ೯. ಓಸರಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ , ೧೦. ಸರಿಕಸಿತನ , ೧೨. ಗವಳಿ , ೧೬ . ಡಿಶ್ವ , ೧೭. ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ , ೧೯.ಹಾಯಿ,

JEEVANAADI RNI NO 10/01/96 TCI KAN 092
SAMAGRA KUTUMBA AAROGYA MANJARI Kannada Monthly

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ



ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ.....

★ ೨೧ನೇ ವಿಸ್ಮಯ ಶತಮಾನ

★ ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥಿಕ ವೇದಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾರತ

★ ಕಪ್ಪುಹಣದ ಖದೀಮರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಮನ್ನಣೆ

★ ಭಾರತದ ನೂತನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಜಗದೀಶ ಶರಣ ವರ್ಮಾ

★ ನ್ಯಾಟೋ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಬಿಗಿಪಟ್ಟು

★ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾರತ

★ ವಿಘಟನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಝೈರೆ

★ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಏಣಿ ಹಚ್ಚಲ್ಹೋದವರು

★ ೨೧ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ರಾಜಕೀಯ ಪುನರ್‌ವಿನ್ಯಾಸ

★ ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪರಿಚಯ

★ ಯುರೋಪ್ ಒಕ್ಕೂಟ ★ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಬಾಂಧ್ಯವ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ★ ಹಿಂದೂಮಹಾಸಾಗರದ ದೇಶಗಳ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಬಂಧ ★ ಪಾಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ★ ಓಜೋನ್ ಸಮಸ್ತಜೀವಿಗಳ ರಕ್ಷಾಕವಚ ★ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಟೆನಿಸ್‌ನ ಹತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠರು ★ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪೇಶಂಟ್‌ಗೆ ಆಸ್ಕರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ★ ಹರ್-ಹೋಂ ವಸತಿ ಯೋಜನೆ ★ ಬೋಧಕರ ವೇದಿಕೆ , ದೇಶದರ್ಶನ, ವಿಶ್ವದರ್ಶನ, ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು, ಸ್ಮರಣೆ, ಕ್ರೀಡಾಲೋಕ, ಚಿತ್ರಲಹರಿ, ಜನರಲ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ತಿಂಗಳ ತಿರುಳು, ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಾಲೇಜ್ ಲೈಫ್ .... ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಚಿಕೆ

★ ಎಸ್.ಡಿ.ಎ./ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ

ಉಚಿತ ಕೊಡುಗೆ

ನಿಗೂಢ ನೂರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಕೆ.ಇ.ಎಸ್. ಅಧ್ಯಯನ ವಿಷಯ

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ: ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ,
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯.